許之遠 編著

書法與書道精要

附：歷朝名家書論、法帖（三希堂版本）

Digitized by the Internet Archive
in 2026 with funding from
University of Toronto

https://archive.org/details/31761080411192

作者：許之遠

現任：臺灣立法院最高顧問
中國國民黨中央評議委員

曾任：立法委員
駐外主管
台北市長顧問
台北世新大學教授
台、港報社主筆、專欄作家

許之遠編著

書法與書道精要

書法與書道精要

目录

一、前言……一
二、我學書的經歷……六
三、書法、書道、法書的界定和內涵……八
四、正確的執筆法……一〇
五、運筆的先決條件……一一
六、運筆的具體實踐……一三
七、運筆之道……一五
八、摹帖與臨帖孰重……一七
九、中鋒用筆精要……一八
十、結字的重要與法則……一九
十一、書寫工具的探討……二一
十二、怪筆法之誤導……二三
十三、歷代名家書道精要……二五

十四、 法書神品的境界……二九
歷朝法帖編選序……三三
我收藏名帖的過程……三四
一、 鍾繇……三七
二、 王羲之……三七
三、 王獻之……三九
四、 歐陽詢……四八
五、 褚遂良……四八
六、 吳承素……四九
七、 懷素……四九
八、 顏真卿……四九
九、 范仲淹……七二
十、 歐陽玄……七二
十一、 蔡襄……七二
十二、 蘇軾……七三
十三、 黃庭堅……七五

十四、米芾……七七
十五、陸游……七七
十六、范成大……七八
十七、趙孟堅……七九
十八、趙孟頫……一一七
十九、管道昇……一一七
二十、鮮于樞……一一七
二十一、文徵明……一一八
二十二、沈周……一一九
二十三、于謙……一一九
二十四、文彭……一一九
二十五、董其昌……一四四
書法、書道精要補遺……一五四
附：許復琴、許之遠法帖……一六一

一、前言

凡有文字的國族，一定有書法美觀的要求；愛美是人的本性；因此重視書法的美觀是有志一同了。文字的載體，無論個人或集體的社會、國族，都是構成歷史的部分，成了當時的文件、以後的文物，故美觀的要求，是文物精緻的原動力、文明的進步象徵。書法的美觀，也因此而產生的。在不斷追求美的過程中，就有各個領域在理論與實踐的感悟道理，這就是我們的書道與書法。研究與實踐感悟的領域不同，就有門派之別。但門派所追求的目的的美是一致的，繁富了書法這門學問，也賦予書法的藝術生命與價值。而中國對書道的發展，尤爲世界書法界之冠，是不容置疑的。爲免「書道」與「書法」的混淆；「書法」是書寫的法度、法門；「書道」還包括實踐以外的理論。

爲什麼中國對書道的發展，比其他國族爲優？是許多有利的因素組合而成的。中國文字每多以「象形」做基礎，本身就是圖畫的簡化，賦予書者許多美的想像空間。而書法就是求美的，中國文字在先天上就是圖畫美的化身；而且字形齊整，變化全在字構成的空間。所以既有規律美又有變化美，都非其他文字可及。漢字從象形發展而有「六書」，有一定的法則，離開了六書的法則，就破壞了中國文字之美和混淆其精神的意涵。日、韓的傳統文字本來是漢字，近世以民族的自尊，不惜破壞傳統「六書」的演變法則，以致其書法亦異變。我們看到日本書界近世脫離了傳統書道的法則，以各種僞證求變之名，創新爲借口，產生了許多流派，已遠離書道求筆墨書寫之美；是對書道到了離經叛道的境地。韓國書家沒有日本的躁進，整體而言還

是保留漢書漢法的規範，是亦發自漢字的優良基礎。大陸近年推行簡體字，許多字已面目全非，脫離了六書法則，當是漢字之厄。尚幸容許書家正(繁)、簡自定，讓書家能保留傳統漢字的合法選擇，解除書道之厄；對傳承傳統書道，算是網開一面。

倉頡創製「象形」文字，隨著時代的進步，思想日漸繁複，也衍生漢字的變與增。但其基礎仍出於「象形」與六書；後來有說：中國是「書畫同源」。不管創製文字時有沒有此一想，但確是書(文)畫同時發生的。此外，中國書畫發展到秦漢，其工具同是筆墨；而追求的美感，其始同是文人崇尚的「雅逸」境界。到書道、畫道分頭個別發展時，還是殊途同歸。「書道」名家王僧虔（六朝南齊人，善隸書）把書法達到美的境界的層次時說：「夫書道之妙，神彩爲上，形質次之，兼之者方可紹於古人。」就是說：書道的神妙，能表達神彩爲最重要，其次是結構(形)得美觀和運筆得法(質感)好才算；「形、質」同屬一個層次。這三者俱備(兼之者)便可直追(紹、或繼承)古人。王僧虔具體對書家的重要要求，也是他對書法境界的要求；第一論神彩；第二論結字和運筆。南朝(齊)的謝赫論畫的「六法」，和王僧虔的「論書」，其實是大同小異。「六法」第一是「氣韻生動」就是「神彩爲上」(也是置第一)。二是「骨法用筆」，就是王僧虔「質」的運筆(次之)。謝赫其他的「應物象形」、「隨類賦彩」、「經營位置」、「傳移模寫」，全屬於美觀，也是「形」結構美觀着眼，和王僧虔無異。不過畫比較複雜去說明，不像書法的「結字」兩字全包，其中「經營位置」最直接與「結字」相似。這也是書畫同源的舉證。

書道除了個別書法家總結經驗的一些寶貴意見和認定，但沒有形成體系性的貫連。但這些吉光片羽，已彌足珍貴。這些不成系統的具體經驗，已爲未來書道做了準備的工夫，能融匯貫通，就能形成「書道」的理論體系。如要成爲大書家，怎能不知「書道」？個別的法度、法門，如不融匯貫通，只是書寫的零星末技。而我們都知道：不知「道」爲本、「技」爲末；不足以言「道」；「本立則道生。」不知「書道」，如何得窺書道的堂奧，只能成爲門外漢而已！門外漢不可能成書家，更何論大書家。

有系統的「書道」；如孫過庭的《書譜》（本爲六篇，今只餘下《書譜總序》，亦能自成系統），他能對各體之優點，一語道破。如書者曾讀其《總序》，能悟他舉出的要旨，任何字體均可掌握，他的真知灼見實在太重要了。特別錄出爲讀者告：「雖篆、隸、草、章，工用多變，濟成厥美，各有攸宜。篆尚婉而通。隸欲精而密。草貴流而暢。章務儉而便。然後凜之以風神；溫之以妍潤；鼓之以枯勁；和之以閑雅。故可達其性情，形其哀樂。嗟乎！不入其門，詎窺其奧者也。」其要旨以現代語譯是：「無論那一體，要不失其美，必須求變中達成，各有各的門路，不能一味釘死在原有的形體上打轉。例如篆書，原是婉轉曲折；應以變通才不僵化而爲美；隸書質樸，須求精且密始佳。草書貴流麗而能暢順就更好；章書樸儉又能簡便更佳。四體各有本體的特性而賦予適宜的變化而致妙；也有共同的聲華如：風神可使書體莊重；妍潤使它溫厚；躁險遒勁令字勢活躍；以閑雅而致其圓融；這不就各達致其原性情；又可賦予哀樂的變化嗎？唉！不入書道之門，怎可得見書道的堂奧！」

《書譜總序》雖然是一篇序文，但可謂包羅萬象；對書道的要旨，少有掛漏；故世人直稱《書譜》少稱其序。一點一畫都論到：「一畫之間，變起伏於峰杪；一點之內，殊衄挫於毫芒。」而對字的形勢、章法，亦見解精絕。我這本書是論《書道、書法精要》，是個人對這門學術的識見，當然也深入了解和參考相關的名著。消化後得悟到的，宏取簡精；用自己的文字寫出來，不是專爲某一名著做註解工夫；由於個人對孫過庭的許多見解是認同的，特較爲詳介，讀者如有心於書道、成書家，非徹底了解《書譜》不可。若國學基礎尚不足了解；自須找個國學好的書家做老師，非一般國文老師所能悟出；悟又能傳授始好。故求高徒難，求名師又豈易！此間有書家名宿，生前應邀講書道，我慕名聽講；他把王文治和梁同書混淆了！其技勝於道，可以爲書家而未可以爲書道家也；故亦只可以爲名家未可以爲名師也。願爲讀者再論孫過庭之書譜，或有助入書道之門的基本要求：孫指出書法「有乖有合。合則流媚，乖則彫疎。……各有其五：神怡務閑，一合也。感惠徇知，二合也。時和氣潤，三合也。紙墨相發，四合也。偶然欲書，五合也。心遽體留，一乖也。意違勢屈，二乖也。風燥日炎，三乖也。紙墨不稱，四乖也。情怠手闌，五乖也。乖合之際，優劣互差。得時不如得器；得器不如得志。若五乖同萃，思遏手蒙；五合交臻，神融筆暢。」這是何等具體的精闢見解，言淺而意賅；讀者如細意體會而爲，當然可入門而得窺書家堂奧；余厚望焉。

有系統論述書道，還有笪重光(清順治時代書家，書出蘇米)的《書筏》；近代的包世臣的《藝舟雙楫》、康有爲的《廣藝舟雙楫》等。尚有盛唐時張懷瓘，惟張其中的《用筆十法》(歸納用筆三規則)、《玉堂禁經》(論書法的點畫、偏旁、用筆向背的技法)。兩者各有重複，

有論者認爲不是出自張懷瓘之手，致使對張的著作整體存疑，這是張懷瓘的不幸。張的《六體書論》，其對書「法」論是很精到的：「書者，法象也。心不能妙深於物，筆（有版本作，墨，）不能曲盡於心，慮以圖之，勢以生之，氣以和之，神以肅之，合而裁成，隨變所適，法本無體，貴乎會通。」其實也是用筆（或稱運筆）、結體（或稱結字）等的細節去說明「法」而已。他在《評書藥石論》、隱指救治書法的「藥石」也很精彩：「聖人不凝滯於物，萬法無是，殊途同歸，神智無方而妙有，用得其法而不著，至於無法，可謂得矣！何必鍾、王、張、索而是規模。道本自然，誰其限約，亦猶大海，知者隨性分而挹之。」這和岳武穆用兵的「運用之妙，存乎一心」的道理是隱然而相合；並和王僧虔的第一要義「書以神彩爲上」相呼應的，就是「聖人不凝滯於物，萬法無定、神智妙有，至於無法」境界的「神彩」而已。善讀者能悟。許多枝枝葉葉，亂人耳目都可避免。握其要旨，全在能悟。

「書道」一詞，在張懷瓘之前並不多見。他把書寫列爲「法象」示書法的本質；又說「雖寂寥千載，若面奉徽音」，已把書法上齊於「道」，還進一步說明「啓其玄關，會其至理，即與大道不殊。」再進一步說「其道有貴而稱聖，其迹有秘而莫傳，理不可盡於詞，妙不可窮之於筆，非夫通玄達微，何可至於此乎？乃不朽之盛事。」書法的發展又的確如此，他把「書道」提升到文章的位階了。與張同時的大書家徐浩却說：「區區在碑石之間，矻矻几案之上，亦古人所恥，……何學書爲？必以一時流風，千里面目，斯亦逾於博弈，亞於文章矣！」書法到盛唐之盛況，已不是「一時流風」了，從盛唐到現在，又逾千年，更不是「一時流風」；「書道」能不能與文章並列是另一個命題；但絕不能與博弈同作技藝看待。因此，我把

「書法」定於技法的法度、法門；而「書道」乃具體技法以外一切意象、理論諸形而上學所有，都包括在內。我就是把我所讀過的、悟到的、又經消化和在實踐中確實能掌握的、且堅信沒有誤導的書法、書道，全盤托出；給愛好書法的讀者節省讀和悟的時間；如能細心體會，便能掌握「書道」的精要，雖不能保證成爲書法家，但書道的基本法則，從愛好書法、欣賞書法和成爲書家的步驟；這本書有足夠的理據供你迅速的了解法則與步驟；沿此攀越到一個書法家的起碼水平。至於超越這個水平，各有稟賦和夙緣，又非區區所能預計的了。

二、我學書的經歷

我生長在鄉野耕讀之家；先祖時代頗有科舉功名；家多藏書。先考好書法，頗得鄭板橋筆法。每年揮春、磨墨、展紙、洗筆，就是我身爲長子的工作，給我的印象深刻。世變以後到香港，負笈臺灣而後接觸許多書家老師和碩宿，眼界漸開。開始習字，都是隨意塗鴉，仍未用功，但頗以心手暢順爲得意。臺灣當時爲「克難時期」，物質貧乏；但文化氣氛瀰漫。最經濟的消遣，就是步行二十分鐘，到附近的（台北市）和平東路一帶的書畫裝裱店去，參觀店內和排滿店前晾曬在裝裱板上的書畫作品。對心儀的書家作品，常不自覺地心摹手追，算是法書的欣賞者，偶然也即興效法；也找過字帖臨摹，但總沒有目的和認真研究過。

先考對我自少督教從嚴，不苟言笑。一九六九年奉養來加同住，偶有自認得意之作，呈給他看，亦點頭稱天才；這是前所未有的稱讚。後來亦自覺這是不虞之譽，與他平日對我的作風反常。其實我亦不自知所書好從何來。忍不住去問他；他竟說：我沒有說你的書法好，只說

是「天才」。我切請他解釋分別。他說：天才在「書法」言，是唯一的例外，不是揄揚而是貶抑。既稱書法當有其用筆法度，我看不出你的有書寫的法度，你是隨便寫，有些還是違背書法的法度，不是天才嗎？這一擊，就像酣夢驚醒。這二十年的愛好、練習不是白費嗎？但從此才知書法是有法度、法門的；溯其源頭，還有其本的「道」。當時由於好書，並稍有點薄譽，求書者未輕拒，甚至自動送親友。經先考說後，甚覺愧赧，卻發覺當時唐人街的裝裱店，有我的書法作品出售，只可全部議價買回來銷毀了。才開始搜購書法、書道相關的典籍研讀，與字帖手迹相印證。對名家筆法、筆意，諸多揣測、臨摹；對書道典籍的苦研深探，偶能悟到，直如過關穿洞，眼界豁然另有境地；從知不諳、不悟書法、書道，難分書法之好壞，做個書法的欣賞者亦難以克當；何論書法家、大書家？讀孫過庭在《書譜總序》所說「極慮專精，時逾二紀。」一紀以中國農曆曆法爲十二年，孫的「極慮專精」於書道凡二十四年，從單字筆墨之要求，與章法布局、行氣、呼應。孫自信：「信可謂智巧兼優，心手雙暢，翰不虛動，下必有由」的造詣，寫出震爍中國古今書壇的《書譜》，影響後世至大。

先考逝世（一九八七）已二十四年，個人亦稍悟「老牛自分黃昏短」之句，決不甘陳寅恪的「平生所學供埋骨」，在這前後期間，我對字帖和書法、書道相關典籍收藏日多。並於一九九四年受國府教育部（部長毛高文）聘爲全國文藝創作獎書法組評審委員（其他四人：李猷、戴蘭村、杜忠誥、陳維德。只有我沒有開課授徒。）；對書道應用到評審的取捨，也經歷了不少時日；所知、所悟亦日多積累。近歲，特將書法、書道所學、所知、所悟到的精要寫出來，俾愛好書法的讀者可以直窺書道的堂奧，不致像我走了許多冤枉路。並在眾多收藏的字帖中，

選「御刻三希堂石渠寶笈法帖」部分書道名家，供讀者臨摹或欣賞。由於過去碑刻或木刻，都用油墨拓印出來而成字帖。屬白字黑底的陰文。我特別還原爲白紙書寫的黑字，使字體的筆墨及其脈絡更清楚，一改傳統字帖的泥古。我國書法、書道源遠流長，個人未逮處必多，但已盡所學、所知、所悟爲愛好書法的同道告。

三、書法、書道、法書的界定和內涵

世界文字之美，漢字無以倫比。中國人又將這種美，在書寫過程中不斷研究、改進而傳承下來，經過許多辯析，去蕪存菁，留下許多寶貴的道理。這種道理，包括：先賢在書寫實踐過程中，通往美的法門；且經得起時間考驗，是書寫不能違背的法度，它有一定的原則、道理，而又不自相矛盾；統稱「書道」。

我國相關「書道」的典籍不少，但爲「書道」下的界定，在古籍尚未發現，也許「界定」是現代學術用語；過去用「定義」，大概「定義」也是近世的發明。古籍釋「道」，每都晦澀、抽象，且屬長篇大論，很難予人像「界定」的具體意象。作者試爲之，是不想讀者囫圇吞棗，食而不化，終無所得之弊。

殷墟發現的甲骨文，我們就知道先人用石刀刻在龜甲獸骨上。到周就有「周鼎」的記載，鐘鼎文出現了，文字已演進至小篆、大篆的時代。秦屬隸書，文字歸於統一，大將蒙恬發明了筆，開創了以筆書寫的年代，一直沿用至今。中國人用筆二千多年，歷朝書家輩出，如果我們輸給日、韓人士，那真對不起列祖列宗了。

中國人有二千多年用筆的經驗，當然有其法度的傳承。這種傳承，我們叫做書法，淺白一點說就是書寫的方法。用書法的法度寫出好的字（作品），我們稱之爲「法書」。我記得在立法院服務的時候，關於著作權法的條文，怎樣保障原書作者的權益？其名稱是「書法」或「法書」？國民黨籍的吳某認爲是「書法」；民進黨的陳定南（後來出任民進黨政府法務部部長）懷疑說：「可像『法書』吧！」但說不出所以然。我便上臺把兩者「界定」說清楚，當然包括應採用「法書」的理由。陳定南當時感慨的說：「想不到立法院還有這樣的人才，否則國民黨又說我胡說八道了！」院會發言都存有紀錄，審訂法律更不在話下。

用書法的法度寫出好的作品稱爲「法書」，保障原作者的作品稱謂，當然是「法書」。「書道」和「書法」又有什麼分別？「書道」應該涵蓋「書法」。「書法」是書寫的法度、方法，主要在講究用筆的技術，當然也有用筆的道理，但都有具體的法門，經過實踐可行的。「書道」涵蓋的全面性，它包括書法具體的法門：還進一步討論到：怎麼樣的字才算登峰造極；怎樣用筆才算得心應手；人的學識、修養和作品的關係；單字和章法的好壞評價；總之，一切和書寫有關係的內涵，一切書寫的理論以至實踐；無不在「書道」之內。它既具體也有屬抽象的理論，神而明之，非對書寫有一定基礎的人想跳脫實驗成爲書家，戛戛乎難矣！一切學問都是一步一個腳印得來的。懂得「書道」的名師，只是減少學書者走冤枉路，直指入門之處。欲窺堂奧，還得多用功和體會的高徒；才有可能成爲大書法家，絕不是只憑天份才情；尤其是書法，講法度，法度就要講紮根穩、基礎好；進一步以書道而窺堂奧。若捨此正道而弗由，求其僥倖有大成，未之有也。

四、正確的執筆法

除非是個土生土長在外國的華僑子弟，生活在中國人的社會裡，沒有哪個不學習過拿毛筆寫中國字的人；學執筆便不可避免，直像學拿筷子吃飯一樣。近世對書法不講究，做小學老師的也很少真正懂得書道的人，尤其正確的教導學生執筆寫字，無疑是奢望的事。

我們這一代的老師，對國學還相當講究，大致上，老師的執筆還算正確，但也是不知其所以然。到清代大書家包世臣（慎伯）撰的《藝舟雙楫》出來，正式提出執筆的方法：「五指齊力」。怎樣「齊力」？沒有講清楚，意象也說不明白。到康有爲（長素）的《廣藝舟雙楫》出來，提出「五指爭力」。康有意修正包世臣的論點。他說執筆的五個指頭雖然有主從分別，但都有一定的功能。譬如食指爲主，中指爲從，執筆於內，用力將筆向內靠；而拇指夾筆於外，用力將筆往外推；無明指爲主，尾指爲從，作用在擋。五指分三組，功能有內靠、外推和擋中，五指在爭力下，才有力、如不偏不倚，有利於中鋒的運行。以此而論，康有爲的論述當然比包世臣合理。自康的執筆方法出版以後，似未見後來書家異議，應可供後學參考。

近人潘博嬰把五指爭力用白話文形容得更具體：即是〈撮、押、鉤、格、抵〉的五字執筆法而已。右手大指內端扣住筆管，有如「撮」笛之形。食指與大指相對扣住筆管爲「押」。中指靠在食指之下以增其力爲「鉤」。無名指從下面的對面擋住筆管爲「格」；擋住筆管不致因食指與中指的力量而偏側向右。小指靠在無名指下擋住筆管增其力叫「抵」。

五、運筆的先決條件

學會執筆，只像幼童學步前的一個初階：能站起來。能懂得運筆才算會寫字；如學步者才算會走路。

執筆講爭力，五指自然不能虛浮，要實實在在的執筆，寫的字才有力，不會油滑虛浮。傳說，王羲之來看子侄們習書，從他們的身後走過，用手拔他們的筆頭，每應手抽離，只有王獻之執得緊，沒有讓他拔出。王羲之說：「將來傳吾道者，必此子。」後果然，父子同享盛名。但也有不同意的，認為執筆有力不是唯一的法門，還有許多但書；否則能寫好字必是武夫了。這也很有道理，蘇東坡亦是個異議者。可知執筆雖五指有力有其必要，但決不是一般氣力的力。

運筆書寫而成字；人是活的，書也要寫得活，若人手如機械，書就死板，還有什麼看頭呢？更不必說風神、秀逸等而上之的法書了。因此，除了「指實」，整條臂胳和手指運作有關的，都要配合活絡起來，才不至機械死板，就要「掌虛」、「懸腕」、「掉臂」。

和手指最接近的便是手掌。如果掌不虛，手指已經「實」了，加上掌實，就違背「虛實相濟」的道理，筆便無法靈活運作起來，因此，書家運筆必須，指實掌虛‘，缺一不可，如果連這一點都無法做到，怎可成大家？從形狀來看；潘博嬰說：〈除大姆指外，四指層累密接，如蓮花未開，這叫做，指實‘；從右手內面看去，中間是空的，手掌朝上，這叫做，掌虛‘。

執筆全部的方法，就是這麼多。〉這只是從執筆的形狀看；還必需參考我以上的論據，才不致徒具其形而失其實。

大書家無論寫大字或小字，都要「懸腕」。能懸腕就不會有限制的範圍，手枕在桌上，這一枕，就把運筆的範圍釘在手腕所枕的方寸之上。寫小字有時還不覺得拘束，因爲筆鋒所到的弧幅不大；寫大字若枕腕，字的氣脈無法一氣呵成，血脈無法連貫，精神就渙散，形體支離破碎。凡此種種，莫不因不能「懸腕」而起。腕稍上移爲肘，書者懸腕而肘稍豎，較腕稍高之意。懸腕多高爲合？要看寫字的大小，一般來說，只要不枕腕便可，高低可隨書者稱手便妥。

大陸有一位書畫家姓范的，過去曾享過盛名，來臺灣展出也是轟動一時。我在電視看到他題畫寫字，用執筆之右手，枕在左手背上，我曾對友人說：「此人不懂寫字，只是浪得虛名，起碼不是書家。」

寫大字還要「掉臂游行」，整條臂胳都能捲舒自如，收放無礙，這樣才有公孫大娘舞劍、張旭狂草的氣概。

能運筆寫字，做到以上：指實、掌虛、懸腕和掉臂，算是具備運筆的先決條件。每個過程都像一個關，到合起來用上，能游刃有餘，就算「四美俱」了。能掌握這四個運筆精要，假以時日，技法自然熟能生巧，便算大匠；若稱書家，還須其他的配合。然能「匠心獨運」，造詣可達〈能品〉的技法大匠，已是不易的法書了。

名師與庸師之分，除了引起學生的興趣，更重要是讓他們理解所授的科目，循序漸進，終於盡得精要。古人故弄玄虛，說這是屬「心法」之傳，以爲「入室弟子」獨得之秘。其實擅教者遇上資質不俗的學生，是可以做到的。

我提出以上三點：一、〈書法〉和〈書道〉的界定；二、〈書法〉的〈執筆法〉、〈運筆要件〉，這正是書家入門的基本條件。「道爲本，本立則道生」，書家不知「道」，不得其門而入，永遠是個門外漢，門外漢焉得稱書家？爲書之道，古之大書家有〈心法〉之傳，已說明是故弄玄虛。我們可以在其著作和平時論書的一鱗半爪之中而得。但慧者得之，謂之〈心法〉自無不可。就可以開流立派。眾人得之，亦不失道中之雄者。有系統論書道之書，讀者不妨錄下：孫過庭《書譜》、姜白石《續書譜》、笪重光《書筏》、包世臣《藝舟雙楫》、康有爲《廣藝舟雙楫》。至於歷朝書家之話、語錄很多，重要的會在下文議及處提出。我還用名家法帖、書論說明，給讀者實際觀察和去體會。有了「書道」做基礎，保證讀者對書法心會神領，養就高人一等的法眼，目的一達，再在實習中改進技法，閣下已不是「吳下阿蒙」了；執筆正確，自能力透紙背。運筆掌握要件，筆隨心意，你要莊嚴神秀，或是風詭雲譎，悉隨尊意；此中樂，不足爲外人道矣！

六、運筆的具體實踐

論過執筆和運筆的正確方法，就像練武者「站樁」的基本功。如果基本功有缺陷，要有所成就，恐事倍功半。反之，基本功練好，就容易更上層樓。原來，字還沒有說得上寫好之

前，先要避免寫壞。執筆不力，運筆無方，字就虛浮。怎樣避免虛浮寫壞？書家多用中鋒。這樣書寫出來的作品，正是不會虛浮的法門。

上述過運筆的基本要件，要書者做到：指實、掌虛、懸腕、掉臂。但實際應用到書寫時還沒有說過。我讀了許多古今大書家對運筆的描寫，有的故弄玄虛，有的語焉不詳。但我寫的是精要，讓讀者一看就懂；以免費時失事的徒勞無功。最後還是選出近代大書家沈尹默的論斷最好：〈每一個字是由各種點劃構成的，每一點劃都能圓滿，而且筆筆相生相應，活潑得勢，那末，不但個個字形好看，而且行行都有生意。這就靠腕去靈活運用，筆筆在劃中行，不斷地提按，使毫中所含墨汁，時停時注，不是平拖過去；因此筆劃就會表現立體意味。腕肘既然並起，凡提腕時，就顯出腕的功用。導送時，就顯得肘的功用。在初學用腕提按，用肘導送時，往往提只是提，按只是按，導只是導，送只是送，不能很好地把它結合起來運用。因而不甚自然，也影響字的意趣。實際說來，四者必須結合。所謂提中有按，按中有提；導送兩者，亦復如是。要結合使用，其關鍵在肩頭。這就進入了第三階段。肩頭若不能鬆開，那就不能使四者自相結合。我們試仔細體會一下，每當腕下按時，肩的鬆勁牽住，使它無往不返。這是最後須要用的一段工夫。董其昌所說的自起自倒，自收自來。這四個自字，就是說不是做作，而是天成的，求其能盡手臂生理自然之妙用而已。〉這段道盡了提腕肘、掉臂游行的使用和功用。讀者如試學習並練到熟能生巧的地步，運筆的精要既得，成爲大書家已在望了！

七、運筆之道

有了一切基本功夫，還不足以保證寫得好字。運筆是臨門一腳，決定優劣的分野。怎樣指使指中之筆，也就是書者對筆運作的功夫是否得心應手，指隨心意，能靈活的使轉，寫出書者理想中的效果。上述的具體操作，沈尹默已有概括性說明。我雖然在運筆上有卅年以上的經驗，但畢竟還是在實踐的總結中；尤恐尚有可議之處，暫且擱下，還是以古人名家的參悟，又經歷時間的洗禮，全無可議的運筆之道，與上述具體操作的技法不同；知其道，對技法的掌控就真如腦使指臂。特向讀者和書家推介。

古人運筆之道，有兩位最能道出其中精要：一在運筆之前，一在運筆之中。孫過庭在《書譜》說：「意在筆先，翰逸神飛。」要寫出怎麼樣的字？怎麼樣用筆，才能達成理想中的效果？在寫之前，就應該有一個意念。這個意念，是駕馭手中的筆和指引其運作的過程。換言之，是貫徹達成寫出理想中的字。所以，要意在筆先，決不是胡亂塗鴉、心中沒有定見的譜模；這樣就無法掌控筆的走勢，也就難以按照意志寫出理想字的形狀和氣質。所以，意在筆先，是決定能否貫徹意念，寫出理想中的法書；就是運筆的能力了。「翰逸神飛」應該是「意在筆先」的要求，更是達致的結果。由於有了意在筆先，所以，能筆隨意使，翰墨的表現便能流暢（逸）和神彩飛揚；起碼不會板滯就是了。

唐代書法家孫過庭，原要寫六篇書譜，可是流傳下來的只有〈書譜序〉；我們就稱它爲《書譜》。後世都引用的上兩句，全段是這樣的：，心不厭精，手不忘熟。若運用盡於精熟，

規矩寄於胸襟，自然容與徘徊，意先筆後，瀟灑流落，翰逸神飛。」在道上用心求精；在技法上用手求熟。正如他對求教者說：「粗舉綱要，無不心悟手從，言忘意得。」說的也是，心悟手從。這是運筆首要之道。

運筆之中又還有甚麼要求？笪重光在《書筏》說：「使轉圓秀折，分佈勻豁，方許入書家之門。」我個人的理解，運筆是使（用）筆和轉筆的總稱，前者是正常書寫的運筆，轉筆是書寫到不得不變之處，突破僵局。筆隨指轉有，山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」或能化板滯爲活潑，或無可通處而轉入另一個境界。通常一字寫到最後一筆發生（如「撇」或稱「波」、「磔」；如走、處、遷的最後一筆）。八法有「無磔不波」，這一筆往往稍長，如果沒有變化，便成僵化。擅書者每能近收筆時，用指轉筆，便有「回眸一笑之態，顧盼生情之妙」，這是變化的轉筆。而正常情況的使筆，還是求「圓」、「秀」、「折」三方面，運筆求「圓渾厚」，我們曾討論過中鋒用筆，就是求圓渾，圓渾就厚，就不虛薄，是字能沉雄的基本條件。「秀」是秀氣、秀逸、秀神之謂，然恐秀美失諸弱，使成奄奄一息的病態美，故以「圓」和「折」內外補充。圓已說過，折是波折，沒有一點波折，人生就太單調了。字也如此，試寫「一」這個字，一橫如果寫得毫無變化，就沒有看頭了；又如字的轉彎處，如果沒有波折，便失諸纖弱，一豎到底，怎能擎天一柱或轅門倚戟？「秀」必以「折」破之，以「圓」壯之，才算完美，也是運筆的要求。

八、摹帖與臨帖孰重

初學寫字的人，大多經摹帖階段。小學生有「習字」課，教師每用「九宮格」作初階段教材。「九宮格」原已印好格內的字，而且還有筆順，學生跟著次序填上，我們叫做「描紅」，是順次描摹的意思。「描紅」過了一個階段，「九宮格」還是「九宮格」，但格裡已無字了。教師選用一個字帖，由學生自己摹（模仿）帖到「九宮格」上，還是一板一眼依帖的筆劃位置而描摹的；這個階段稱之爲摹帖，臨帖應是捨棄「九宮格」，書者觀摩範帖，學它的神形筆意，直接寫在沒格的白紙上。初學者每從範本的形象學起，但形象只是外表的皮相，如果要進一步講求字的神韻，達到與範本「神形俱肖」的境界，臨帖之學還要觀摩原書者的「筆意」。能體驗「筆意」，才能寫出字的神韻，才不致淪於皮相之作。可知，即使臨帖，筆意的體悟比只學皮相的形似更重要。有許多大書家臨名帖，表面的形象看來不似，但內行人看門道，就會欣賞他的筆意，寫出來的神韻是一脈相承的。譬如「書聖」王羲之，論者以爲他突破「魏漢以來波磔用筆」，建立「圓轉流和」的風格，「充份表現提頓抑揚，較他書更有力。」他的代表作〈蘭亭集序〉，晉以後的大書家幾乎沒有不臨過。虞世南、褚遂良有「神形俱肖」之譽，但也有一些大書家如八大山人、石濤等都不取形而取意，也終有可取之道。王羲之與其子獻之形出一派，但爲父者內擫用筆，爲子用外拓法，可知形似不一定用筆相似，所以體驗筆意是有其必要，且是較困難的事，不像學皮相那麼容易。王羲之的真跡應該不可能存在；是由於我國書寫用的傳統紙張，一般來說，可保存僅一千年，已屬不易。我們到范仲淹的年代（北

宋）就已一千年了；晉代的王羲之，經歷東晉、南北朝、隋、唐然後才北宋，而范仲淹已是北宋的末葉。所以王羲之應無真跡存在可言，幸虧他書聖的名氣大，又的確獨步的神品，臨摹的名家很多；存到現代的名家法帖，出名的大多唐書家，還依稀看到幾分王書的神彩，已教我們景慕。我特別選出唐代褚遂良、馮承素臨《蘭亭序》的版本，給讀者自作比較、體會和欣賞。

從以上的討論，我們知道從順次描紅的〈九宮格〉到摹帖的〈九宮格〉，是學寫字初階的次序；「摹帖得古人位置」。進而〈臨帖〉，「臨帖得古人筆意」。前後是功能的論述，沒有孰輕孰重的問題。但以功能言，體悟臨帖的功夫顯然比摹帖較難。齊白石說：「似我者死，學我者生。」，似，屬學外表形象；就只是學古人位置，應屬外表形相。，學，在這裏應解作體悟的意思，屬筆意的體悟，跨過皮相之學、位置之學；直指精神、神韻、內涵表現的法門。可知一爲基礎，一爲深入向筆意的鑽研。摹帖先求外表皮相的基礎；沒有基礎難上層樓。上層樓就是作更深的體悟筆意；不上層樓，就是原地踏步的外表皮相之學，終無所見；也就終無所體悟到精神、神韻上的筆意。大概就是摹帖與臨帖輕重的答案吧！

九、中鋒用筆精要

很多人以爲，中鋒用筆，筆管要豎正；教學生寫字的老師，十九都說筆要執得正，管要豎得正，才能用中鋒寫字。但應用起來，我們就知道這個理論不對。書家早就認爲：「管正非中鋒」。原來，下筆之初，筆管的上端必略傾斜向自己，中鋒才會在點畫中行；因此，要使筆

鋒在中，筆管必須隨時左右前後採取相應的傾勢，才能使筆的中鋒在點畫之中，也就是「鋒正管必偏」的道理。簡單的說：只要中鋒用筆，筆管正不正不必計較。

能中鋒用筆，寫出來的字才會渾厚和有氣度，不會失諸虛浮淺薄。

幾乎所有名家沒有不中鋒用筆，即使宋徽宗的「瘦金體」，還屬中鋒用筆，雖然在掠、撇中偶有偏鋒的痕跡，這是運筆到不得不用之處，筆隨指轉的方法，使掠、撇顧盼生情，是「瘦金體」的特殊體態的表現。不是偏鋒所致。

我們執筆講「指實」，爲什麼要「指實」？就是要寫出「力透紙背」的字。不用中鋒，何必「指實」？可知「千里來龍，到此結穴」，「指實」就是中鋒用筆的「基本法」。若用偏鋒，「指實」未必好用，是何必「指實」的道理。

論書法達「遒勁」境界，非中鋒不可；論雍容渾厚，使不用中鋒，亦恐難全其美。至於龍蟠虎踞、鳳棲鷹揚，不擅中鋒，直如癡人說夢而已！

十、結字的重要與法則

講究結字，就是追求字體的結構上的美觀，書家如果不講究結字的美觀，定非大書家。我們前述，書家必講懂得筆法，才懂得用筆的法門，連用筆都不懂，定非大書家，是一樣的道理。這樣一說，就知道用筆法門和結字法則，兩者同是書法重要的知識，懂得用筆和結字兩相配合，才可成爲大書家的條件，兩者缺一總是有缺陷。有缺陷還能是大書家嗎？

然則，兩者既爲寫好字的共同目的，其關係又怎樣？趙子昂有這樣的見解：「書法以用筆爲上，而結字亦須用功。」他又說：「結字因時相傳，而用筆千古不易。」可知，結字有時空的變化，運筆則沒有因時空而改變，是不變的一定法則，大概這個關係，書家談結字的人不多，所談也少。至於時空的變化，當然有時尚的因素存在，如果一個大書家對某個字的結構別有創意，寫得十分好看，大概便有人效法。有些法帖，特別是篆、隸體，多一筆，少一筆是常見。就是以美觀爲主，是因藝術的層面而容許別體字在正規文字載體上存在。可知字體的美觀的重要性，使文字載體網開一面。草書的結字，就更因人而異；還有一些可左可右的兩旁移動的別體字，也因以更好看而結字不同，例如蘇、鄰等。鄭板橋的別體字就更多，有時令人驚喜，但反對的也多。臺灣有一位書道評論家東門雨對鄭板橋的作法很不以爲然：「想以漢隸滲入歐陽詢，弄得脫了形。同時所謂『揚州八怪』，畫怪，字也怪的甚多，如金壽門（農）寫的字，簡直不成字。清亡之後，亂七八糟，出了許多人，每下愈況。」他對別體字的遺害，似深痛惡極。這種過份誇張的結字，我深有同感，像做人一樣的道理，總是做正常人好。東門雨還批評兩位明大書家傅青主（山）、王覺斯（鐸），他承認他們都是筆法的大書家，卻在晚年寫出一些怪草書，弄得滿紙陰氣。

書道之所以爲道，雖不致必道貌岸然，但講求正派還是必要的。這是我所服膺的原則，做人、傳道都一樣，誤導尚不可爲，怎可教人邪門；心正（心術要正）原是立世的準則。東門雨說：「不要硬造怪胎來嚇人。」可知他對怪字的反感。書體結構美如人的美一樣，要正常自然美，不要將自然人體的結構亂搬位。

大書家王僧虔論書道，法書的等級是：〈書以神彩爲上，形質次之，兼之者方可紹於古人。〉譯成易懂的文句是：好的法書，寫得神彩飛揚是最上等的工夫；結字（形）能結得好、運筆（質）的工夫好；能兼此三者，才（方）可以傳承（紹）古之名家。從此我們可以知道：結字和運筆，是字寫得好不好同樣重要；要求書者兩兼，不可偏廢。

結字也有以經驗而得的論點，均爲書家所認同的。《治書齋》有載：「昔沈存中嘗論其大概，以爲筆劃少者在左，宜取上齊（如啼、嘖等字）；筆劃少者在右，宜取下齊（如釦、鈿等字）。」《初學要論》云：「蕭子雲論用筆十二法，與張旭大同小異。其尤靈者，惟整、潔、平爲初學金鍼。」結字亦要如此。蔣氏《游藝秘藝秘錄》：「從無筆墨求之曰意、氣神布白；從有筆墨處求者爲筆絲，轉運、仰覆、向背、疏密、長短、疾徐、輕重、參差見整齊，此結體法也。」

十一、書寫工具的探討

從執筆到運筆基本功都說過，關於工具的選擇主要是筆。對一個大書家來說，更壞的工具還是寫出一定水準。黃庭堅（山谷）自謂：「晚年寫字方入神」，他曾經在一幅得意的作品註上：「實用三錢雞毛筆」，也能寫出最好的字。清書家楊草仙，興到時脫了草鞋就地展紙，醮了墨的草鞋當筆直書。我藏有這樣一幅字：「扁舟有客偕蘇子，黃鶴一聲赤壁秋。」還真元氣與墨瀋淋漓，龍飛鳳舞。所以書家到了一定境界，工具的重要性是相對減少。當然好的工具還是有一些作用，令大書家更得心應手，而對功力稍差者，就相對起較大的作用。

近世科學昌明，製筆技術進步，能將羊毫製成像狼毫一樣的硬筆。過去，陳白沙（廣東新會人）用茅龍製筆，茅龍似草非草，似木非木，是當地特產，屬寫大字的大筆。有人將嫩竹取其竹絲製筆，都是大筆。李後主善用衣襟當筆，叫做「撮襟筆」；還有人用掃帚寫字，用手指、手甲寫字。可知工具也有毛筆以外的，但主要還是用毛筆，不管兔、狼、馬、羊、雞毛都是毛筆之屬，是我們製筆的主要原料。

不論用什麼毛製筆，好的筆必定是筆肚圓，而散開構成筆鋒的毫毛要齊平。筆肚圓才可彈性吸墨，我們所謂「筆酣墨飽」，酣是酒酣，是酒後的微醉；有些酒意，精神暢快起來，才能奔放，筆能奔放才不會板滯。墨飽才能源源不斷的供應。我們開新筆必須全開，不可開一半，開一半等於廢去腰力，用筆像打功夫，腰力沒有，發力就發不出來。書寫完畢，必用清水沖淨積墨，順筆用軟紙拖乾積水，下次才可應用。若筆存積墨，一待乾了，這枝筆也等於報銷，不能再用，勉強可用，其功能也會大打折扣。

墨的優劣對字的美觀也起若干作用，筆劃中所呈現的墨彩爲標準，濃淡各有喜好。但墨彩必須黑而亮，這是黑膠起的作用。唐人墨蹟幾乎都是墨光黝然而深，蘇東坡論墨色，應「如小兒眼睛」，即黝黑而靈光閃閃之謂。黃山谷則好用淡墨，山谷笑東坡字「不免墨豬」；蘇則稱山谷字「如樹梢掛蛇」，然而兩人都屬大行家，不因濃淡而影響其成就。

時人都不磨墨而用墨汁，無法得墨彩生光的效果。我們寫字不磨墨，不但無墨彩，也缺少寫字的樂趣。書家寫字之前，磨墨是清除心中急躁戾氣，這樣形成一圈一圈的磨，不疾不徐，看到墨花如薄油一波一波在硯上開展，墨香郁郁而上，各種色彩的變化真像個童話世界。

到墨磨好，心中甚麼污俗惡氣隨而廓清，人也顯得神朗氣清，在這種心境下書寫，更容易得心應手。書法家大多長壽，運筆如果算上一份，磨墨磨去心中煩囂，豈能不算？大陸書家如沈尹默、趙樸初；臺灣如王壯爲、臺靜農、陳定山、朱玖瑩、林灝翁都享高壽，有的至今還活著。和我同任教育部聘，國家文藝創作獎，書法組的評審委員戴蘭村先生，前年聚首還是精神矍鑠。李猷先生如不是交通事故，今年應近百歲人瑞了。

至於用紙方面，生宣、熟宣各視書者熟悉程度，習慣就好，倒不必十分講究質地的好壞，這是以論書道而言，出此意涵，又當別論。

十二、怪筆法之誤導

前述運筆精要和運筆之道，也就是筆法的法門。運筆和筆法只是不同的稱謂，前說運筆，落實用筆的實踐方法，使讀者容易「望文生義」而已。現在講筆法，不是有別於前述，只是內容使有區隔，方便讀者記憶而已。

我們讀書，讀到真知灼見的，對我們當然得益；但也有不盡然，讀書也有被誤導的機會：不一定作者故意，連他自己也深信不疑，這就是以訛傳訛，還繼續傳下去。有的爲了某種意圖，以致賢者不免，寬厚的人自會體諒他當時的處境，不可過於苛責；另有可恕之道，就是讀者自己眸子耗焉，鑒辨不出真僞、好壞，自己豈不負點責任？

例如前述所說的轉指，在運筆來說，書寫到一個極限，不得不求變，因此才用這一招；筆隨指轉，使絕處轉入生機，也使長筆劃的化除僵直，若箇中能手還可以使這一筆長劃、長撇

得顧盼生情之妙。從此可知，轉指是一種機動性的因勢利導，使筆鋒脫出困局，但不能當作一種常用的招數。但宋代的大文豪歐陽修卻認爲，轉指要應用到正常運筆的操作上，又經清代的包世臣和康有爲的立論讚揚，轉指之法流傳極廣。以權宜的運作轉爲經常，不知使多少人枉費心力，這是一種誤導，盡信書不如無書了。

運筆要懸腕，前述已說明，但有人以「枕腕」算「懸腕」，這顯然還是把執筆的手釘在某一點上，做不到書家的「掉臂游行」。因此，這都不能稱作「懸腕」的，有違寫好字的筆法。前述的范姓畫家便屬壞的示範。想成書家這個關一定要過，連這屬技法的關都過不了，求他在書道上追求，體悟，不是椽木求魚嗎！古人說的，掉臂游行，其重要關鍵，就是沈尹默說的肩頭得以鬆開，使書者四者（指實、掌虛、懸腕、掉臂），能自相結合，運用。沈尹默慎重的說：，這是歷朝書家累積下來的經驗基礎上探討所得的知識，再經過用自己數十年來不厭不倦地研究、實踐中獲得的結果。，我讀了記不清相關書道的書，和我實踐的體悟，確認沈尹默這段四結合的話，是運筆成敗的檢驗，也就能不能成爲書家的考驗。它是這本〈精要〉中的精要。

由於筆法強調「掉臂游行」，除了「懸腕」的方法，也有人利用筆鋒的長度來補救，就是用長筆鋒，執筆不能不執得上一些，筆鋒越長，提腕便越上，達到「懸腕」的目的。但長筆鋒的筆肚，必然瘦削而吸墨不多，其彈性也不夠，書寫時，提頓輕重就難以掌控，如何寫得出好字？這些利用書寫工具達到筆法的效果，嚴格來說，不能稱爲筆法，只屬於怪筆法，有誤導之虞！

筆隨指轉，成爲書法的常態，還不算太荒謬。有一位見多識廣的書家同道告訴我，他見過一位書法家，他寫每個字都是紙隨字轉；還有一位書法家右手執筆，而手腕向內彎。我未及見，想不出所以然，但聽說也寫得一筆好字，這一點我卻不懷疑。任何難度，經苦練也會有成就。不過，悖乎生理、常理，畢竟障礙重重，減低了成就，也不應學，更不能鼓吹。古籍也有記載一些怪書家，例如有一位每逢寫字必然門窗緊閉，好事者必欲窺秘，便攀牆尋隙，終於看見他書寫時，樑柱懸著一條繩，綁著運筆的手腕，達到「懸腕」的目的。書家不克服「懸腕」的習慣，而用吊繩爲之，也未免太取巧了。這些怪異荒誕的筆法，不可學。

十三、歷代名家書道精要

能成爲法書的好作品，大致在「運筆」與「結字」兩方面能體會和下功夫；怎樣能掌握具體書法的技法精要，上文已經很詳細的述及了。理論上的道，是把具體操作的書法還沒有包括在內的，區隔起來補充，使這本《書道與書法精要》名副其實；道、法兩全的精要；給欣賞法書、立志成書家的讀者參考，已有一定的功能；尤恐尚有偏漏之處，在這一篇總結「書道」的論述中，搜集歷朝名家對書法在實驗中體會的精要，作補遺的陳述。這樣就自然不會淪於自作主張之嫌，可較全面的了解書道。

書法是書道內涵之中，我們可從書道名著上，讀到書道的要旨；還能體悟上述書法有未盡意處。

《倪氏雜記》言筆法說：「凡學書之人，工夫分作三段：初要專一，次要廣大，三要脫化。」這雖是易解的道理，但習書的人往往還是做不到，於是難成大家。初學書法，習者常不專一。例如選定一個範本，學到有幾分形相，便沾沾自喜，有的就此打住，不求進一步去體會原範本的筆意，於是徒得皮相。然皮相僅屬形體外表，其表現的精神內涵全不在意，又何能寫出範本的神髓呢？

書帖可作範本的很多，一個初學書法的人不知如何選定原是常情，最好請教老師或對書法有一定基礎的人。要立志做一個書法家，必須先培養自己對書道有個入道的基本知識，找相關的書籍閱讀，然後再選定範本臨摹也不遲，總比胡亂出手實習爲好。事有本末，學習書法亦然，「道爲本，本立則道生」，本就是對書道的知識。技爲末，只求技而不求道，永遠是書法的門外漢。許多教書法的老師，不諳此道者也不少，真是誤人子弟。由於不知「道」，對學生隨便派個範帖，依帖臨摹，這種皮相之學，讓學生走了許多冤枉路，甚至學生的「手門」接近那一流派都不知道；原來學生的手跡本來接近王（王羲之）；米（米芾）的，卻派他習蘇（蘇東坡）、黃（黃庭堅）的範本，弄得習者起步維艱，事倍功半，甚至無法得心應手，終於廢止不學。所以，高徒還是要有名師，才能相得益彰；名師不必是名家，善教就是名師，懂得書道才會善教。

廣東戲有個稱「粵曲伶王」，廣東戲迷無人不知的「新馬師曾」（藝名），論唱工，在粵劇界幾可謂登峰造極。有人問他怎樣才唱得好？他說：「先選自己喜歡的一曲，不可貪多，

先把這曲唱到最好。這一曲就是基礎，基礎不好，還談什麼成就！」書法之道就是如此，正是「初要專一」的道理。

有了堅固的基礎，「次要廣大」，就要轉益多師，閱讀其他名帖範本，把眾多名家的筆法參詳。這兩個階段，就是「取精用宏」。然藝術之最終目的，乃有自己的精神面目，不依傍門戶，就是自立崖岸，開流立派的創新。也就是繼「取精用宏」後的「三要脫化」，成爲自有的創新藝術。

開流立派就是成家，算是書者最大的成就。潘博嬰認爲有三要：一要有自創的字形；大書家沒有不開生面的字形。二要有特殊的章法。三要有自己特殊的精神。這當然也就是藝術最高的成就：在自成面目的三個創新。我們試閉目一想，那個大書家沒有上面三個條件？就不必舉例。

再論《倪氏雜記》中，還具體說出好的筆法是：「八法轉換，要筆筆分得清，筆筆合得渾。所以能清而又得渾者，全在能留筆，留筆總在轉換處見之。」寫字八法，就是字的構成不外八筆形狀，在「筆順」中，每一筆都能有交代，不得拖泥帶水，清清楚楚；其相結合處，要渾然若天成，也就是一點都不勉強，自然渾合。兩者（清與渾）做得到，工夫全在（留得筆）控筆，是駕馭筆的技術純熟；而留筆在「轉換」處見到功力。這個道理講得非常清楚，讀者不難體悟。書道和書法，如只涉及書法的，和書道其實是一體兩面的。雜記的以上論述，把書法具體精要寫得如此透徹，如讀者參透，書法之道，幾可過半矣！

我又讀到羅庵集、張芑集的論書，其中頗精到有理：「筆要軟，軟則遒。筆頭要長，長則靈。墨要飽，飽則腴。落筆要快，快則意出。」如果對書道未悟的人，讀來當然一頭露水。軟筆怎能寫勁遒？這種論書法，當然不是初階的人可以了解的，有經驗的人才知道軟筆能寫出勁遒的人，才算懂得控筆，就是在刻意用軟筆，寫出來的字就不會枯。如果用硬筆，只利用工具達到勁遒，會很容易淪爲瘦枯，這是只講利用工具而不注重控筆的工夫。能用軟筆而寫出勁遒，必下過運筆的工夫，由於筆軟又有工夫，寫出的字才不會淪於枯或瘦的弊病。筆頭長則靈，也不是上文所述的用長筆頭來代替懸腕的取巧，利用工具達成不須懸腕的目的。因爲，「長則靈」這個靈字，還是講運筆工夫。接下來的是「墨要飽」，可知此處提倡的長筆頭，不是上文所說的長筆鋒而不顧及好筆一定有腰肚的要求，無腰肚怎樣吸墨得飽？可知，此筆與彼筆不同。長筆頭必然不是小筆，也就暗示：那怕是小字，得道的書法家用大筆還是可以駕馭的，也能達到靈活的地步。墨飽的筆，寫出的字才有骨有肉；墨不飽，又成枯瘦之病。落筆要快，也是對有工夫的書法家言。得道的書家每如孫過庭所說：已經是「意先筆後」了；所以能「快則意出」，因爲在落筆之先，意已經在了，而意不能停而不動，轉瞬間一縱即逝，能爲快筆才可以把握那一閃靈光的意，就能寫出意的神妙來。讀者如能參悟此中道理，定有進益。

《書法正傳》（馮武著）載漢大書家蔡邕對他的女兒蔡文姬說：「書有二說：一曰疾，二曰澀。得疾澀二法，書妙矣！」疾是寫得快，澀是寫得慢。但這個慢，不是不著力的，所以用個澀字，是進展遲澀，一步一個腳印。特別是長劃，由短劃累積而成，正是孫子兵法所言：「善戰者，其勢險，其節短。」這種用筆，長劃才剛健有力。澀是力的表現，包世臣所謂：

「萬毫者力故能峻，五指齊力故能澀。」能使萬毫齊力，其澀可知，當然不能快，也不能偏鋒用筆，必用中鋒。蘇東坡說：「逆水撐船」。這個逆，就是逆勢澀進，是同一道理。

歷朝書法大家所悟，大抵不相牴觸。曾國藩日記：「作字之道，二者並用，有著力而取險勁之勢，有不著力而得自然之味。著力如昌黎之文，不著力如淵明之詩。…二者缺一不可。亦猶古文家所謂陽剛之美，陰柔之美。」這個說法，可作對疾澀二法的詮釋。

運筆工夫是書法家必備的條件，歷朝書家提出的具體精要，大數已論述。至於結字，書家亦有論及，上文亦已提述，這裡也舉兩位名家的具體意見。蘇東坡說：「大字難於結密而無間，小字難於寬綽而有體。」因此，大字的筆劃可粗些，對「結密而無間」當有幫助；小字能清爽細勁，對「寬綽而有體」顯然也有幫助。姜白石說：「畫多者宜瘦，少者宜肥。」乃筆劃多寡對結字因應之法，想來也有道理。

十四、法書神品的境界

書法自毛筆發明以後，前賢積聚二千多年的經驗，先後寫下有關書法的論著，不管以近世稱之爲書法學，或過去稱書道，真可謂十分龐雜而量大，一個人窮一生之力，亦未必能搜盡和讀盡所有，掛一漏萬在所難免。但以我長年對書法的實驗和體會，又不敢不勤，所讀也不算少，在去蕪存菁中，經確認不可或缺的書道精要，寫了這十四篇，到此應可以告一個段落，都是務實的心得，給讀者一個包羅頗廣而又是具體可參可行的「基本法」。讀者若能參悟實踐，假以時日，成爲一個名實相符的書家，應該是有把握的。

在書道的前賢論述中，有被評爲等級的法書（作品），有的拓自鐘鼎、碑石，有的來自寫帖或原帖的刻本，不一而足。這種法書名作藏之故宮、民間，真不知多少。至於所評的等級，如分精品、逸品…乃至神品，其分野因無定論，也只能算是一個概念，其屬好的作品無疑，但沒有劃一的評定標準，容有觀點與角度，各執一方，自然有爭議。但這畢竟是理論多於舉證的爭議，難以作斷然的劃分，且對讀者沒有多大的裨益，僅屬抽象性的論斷。細檢之下，尚有兩種議論，還值得向讀者介紹，因爲參透得悟認爲可「通神」的，而且不是抽象的論述。

其一、「書貴瘦硬方通神」這是詩聖杜甫說的。有人認爲，杜甫畢生致力於詩，對書道這一門未必說得對，不要懍於詩聖之名，而接受其論斷。甚至有人認爲，瘦的特點是血枯骨露，可謂與鬼爲鄰，通神則不見得。黃庭堅說：「瘦硬易作，肥硬難得。」蘇東坡說：「李後主不爲瘦硬，便不成書。」可知歷來有不少人反對杜甫的見解。不過，黃庭堅卻有補充：「肥不露肉，瘦不露骨。」就是好字。大抵杜甫所說的瘦硬，是清而勁的意思。周代金文中的「頌壺」、「誥子簋」、「小克鼎」、「王孫遺者鐘」；漢代的「褒斜石刻」、「馮君闕」等作品，字如鋼屈，勁根多姿，確是到了通神的境界。「懷仁集王聖教序」也是如此，而名震千古，是行書的典範之作。姜白石在《續書譜》說：「故知與其太肥，不若瘦硬也，」《書訣》說：「書以骨爲體，以主其內，以肉爲用，以彰其外。」把骨格解決了，或肥或瘦，可以各具風格，自爲體貌可也。所以，杜甫的一句詩未必能全其意，我們能體悟其中涵意，不必全盤否定，特延伸之，供高明參考。

其二、是蘇東坡說的：「運筆如山未足珍，讀書萬卷始通神。」這兩句話意思，明顯對運筆不管達到怎樣高的境界，都不能憑此通神，還要讀萬卷書，才可以（始）達致。讀書多了，可以改變人的氣質。字的氣質，何嘗不是來自人？一個只求技法的庸人俗子，技法再好，都無法寫出高雅的逸品，何況神品？還要多讀書才可以，改變氣質，作品才可以達到最高境界。蘇東坡是個不世出的天才，尚且如此努力，我們豈可等閒視之！願與讀者諸君共勉！

歷代名家書論、法帖

【三希堂名家法帖版本】

歷朝法帖編選序

中國碑帖刻本，流傳坊間至多；真僞與良莠雜陳。自上世紀七十年代間，以美總統尼克遜破冰之旅首訪大陸，興起「中國熱」。日本當時經濟興旺，民間文化企業到大陸搜購中國文物不遺餘力。香港的文具店字帖亦被爭購一空。文化人總有一份維護故國文物的情懷，我也去收集能力可及的文物。由於喜愛書法，搜集的字帖和書法相關的書籍；在海外來說，恐怕少有書家可及。

這些年來，日本文化企業相繼出版中國字帖，都很精美，用中國文物賺中國人的錢，真令我們汗顏。前歲，香港《星島晚報》主編、書家胡爵坤先生贈我的日本「二玄社」精印限量版八巨盒共八十三冊，應是中國歷朝書家碑帖最全面搜集的版本，彌足珍貴。此外，曾任多倫多家庭法庭「行政總監」的萬華清先生，逝世前約半年，親送到舍下，當面贈送我的《御刻三希堂石渠寶笈法帖》精裝四盒共三十二卷。這是清帝乾隆命「儒臣詳慎審定」的「御刻本」收集故宮藏本自漢魏鍾繇太傅至明董其昌法帖，應無贋品之誤。我與萬、胡兩公忘年垂交四十年，長者風儀與過愛。於本書付梓之日，特書其恩義，亦誌不忘其傳薪之意。

本書附編之法帖，乃全部採用《御刻三希堂石渠寶笈法帖》本，以其經乾隆帝，命儒臣鑑定，不會誤導之故。俾讀者欣賞與臨摹；讀帖之時，可細意名家筆意神彩、結字與章法，潛研默悟，當有裨益。而此法帖所未載之名家，如其書道之論述精妙，亦錄其語；則東漢蔡邕以來，迄清笪重光、包世臣止；重要書論大致已在。

所選之名家法帖，有書者直接「論書」；亦有間接由其他書家道出精要。都經編者研讀篩選；並盼能結合本書各項論證，參悟有爲，同對書法、書道之弘揚；結伴同行之切望！

先考棄養歷二十五年，以侍杖履之時日不多，所存遺墨亦不多；今只刊數則作人子追思之念，有待以後之續刊。作者不忖自陋，又以名家在前，選若干舊作濫竽末頁，非敢自炫，乃附驥之意云爾！

我收藏名帖的過程

上個世紀七十年代的開始，加拿大總理杜魯道提出：無條件和中華人民共和國建立外交關係；這就是當年所稱的〈加拿大模式〉的來源。《中國熱》被炒熱了。中、加正式建交後，一九七四年間，中國應加拿大國家展覽館（CNE）的邀請到多倫多展出，當時〈文革〉尚未結束，運來的工業產品供展出的不多，比不上舊陶瓷、花瓶、玉石古玩。而當時多倫多華裔人口有限，消費力也弱。展出結束，展品由當時最大的伊頓百貨公司承接，在公司內設專櫃銷售。還是少有問津，不久宣告關閉，我趁在關閉前買了一部分。但從來就沒有想過藉此圖利，只當作愛好而收藏；還送過一個龍茶杯給寫馬的書畫家葉醉白，因他常在所畫的奔馬題上：〈天上有龍誰能識〉句。在當時，已聽說日本人到大陸搜購中國文物、書畫了。

美總統尼克遜訪問中國，《中國熱》再度煽起，港、臺兩地連字帖都被日本人買光了。我當時對中國書畫並不專精；亦沒有鑑古的基本能力；只想稍盡文化人保存國故文物的責任，每趁到港、臺之便，靠朋友的推介，買了不少古書、畫家的手跡和書帖。後來給專家鑑定，除

印刷的書帖，原作十九屬贋品。那種被騙的難堪，不但金錢的損失；一向視爲心愛的珍藏品，被指爲一文不值的假貨；那種難堪的滋味，真是痛入心肺！唯一安慰的，是坊間普及的歷代名家書帖的單行本，大多收藏到了。大部頭精印的也不斷的徵集；如台北故宮精裝的歷朝書畫三大盒共九大冊、三希堂法帖四巨冊、書道全集二十七冊；又得書家胡爵坤丈從日本購到《書跡名品叢刊》（二玄社精裝）八盒共八十三冊名書碑帖，先轉運香港而後運來送我；這是中國歷朝名書碑帖，日本出版社就偏偏不寫〈中國〉兩字。這八十三本精印帖，起自漢封龍山谷的張壽殘碑至清代，包羅前所未得的。胡丈的割愛高誼，令我嗟嘆感激。有了這些藏品，使我能坐擁百城；人以身居崇樓廣廈、手握權杖金盆爲榮，我以寄身左圖右冊、手執一卷爲樂。其後我尚收藏久經鑑定的真跡原作有：文徵明十六、七尺的長卷（風入松引十詞）、蔣中正收藏過後轉贈李宗仁之張瑞圖上下聯、楊草仙草書大中堂，和一些古今名家書畫、扇面和冊頁。張瑞圖那對聯，在其出生地的紀念館也有同樣的一對，我特地爲此遠遊，看到連簽名的位置都一樣，皮相也有七八分相似，但匠氣逼人；出於庸筆，和張的原作渾厚而雍容、妍潤而遒勁有別，且運筆多處失控，和大書家如張瑞圖級數相差太遠了。紀念館將它作爲鎮館之寶，比我初期事收藏的眼力還差，當場令我絕倒！

由於初期被騙買入書畫贋品之痛，從此我閱讀歷朝中國書畫家相關的生平事蹟、作品、師承、技法、風格；至今尤樂此不疲。在研究中自習各家筆法。並跟隨好幾位收藏家對書畫、文物學鑑古。但我從未以書畫爲謀生專業，只作業餘遣興，因此在技法上還算不上精練，惟經四十年來的收藏、閱覽、研究；實驗與省悟，對中國書道、畫道的體悟，區區不敢多讓。

中國書畫，自大陸重新對國粹的重視，又引起國內與海外學習和提倡的熱潮，這是可喜的現象。爲使學習能準確了解書道、掌握書法；節省時間不走冤枉路。先將《書道與書法精要》出版，以期有助此國故的推廣與傳承；尤望書家教正。本書分兩部分，以下為第二部分；所選之法帖，共二十五位明代以上、魏晋以下之名家，大致有名家之代表性；俱出於〈三希堂石渠寶笈〉版本。書論取材亦相同，但擴及其他書道典籍之論述；每多註明出處。讀者亦能博覽名家書論。為方便讀者查檢，以朝代分集；先刊書論（文字）；使讀者先有書家印象，然後刊其法帖作見證。而法帖之大小，依三希堂版本之比例放大或縮小。因此，同一法帖，其中首頁有比其次者較大，是首頁行數少，可以依原來大小影印，其它行數多者，只好按比例稍縮小。故有同帖而首頁字體較大之原因。

魏晉

一、鍾繇

鍾太傅（繇）書流傳者，有戍路力命諸帖，而薦季直表尤高古淳泊。蓋鍾書全以隸法行之，非規規矩矩楷書也。（三希堂法帖）

二、王羲之

王羲之書如龍跳天門，虎臥鳳閣。（梁武帝語）

《快雪時晴帖》晉王羲之之書…今乃得見真蹟，臣不勝欣幸之至。（元趙孟頫）

王右軍快雪帖爲千古妙蹟。（三希堂註）

是帖筆法圓勁入神，如游龍夭矯，非鉤摹家所能彷佛。（同上）

《蘭亭》雖是真行書之宗，然不必一筆一畫以爲準，譬如周公、孔子，不能無小過，過而不害其聰明睿聖，所以爲聖人。不善學者即聖人之過處而學之，故蔽於一曲，今世學《蘭亭》者多此也。魯之閉門者曰：「吾將以吾之不可學柳下惠之可。」可以學書矣。（黃庭堅）

觀右軍此書如對古尊彝…自然塵濁淨盡，道心堅固。

右軍袁生帖…古韻穆然，神采奕奕。同時以右軍快雪時晴爲墨池領袖。

《曹娥碑》正書第一。（趙孟頫語）

筆勢清圓秀勁，衆美兼備。古來楷法之精，未有與之匹者。（三希堂語）

唐初，二王筆跡猶多，當時學者莫不依仿，今所存者無幾。然觀歐、虞、褚、柳，號爲名書，其結構字法皆出王家父子，學大令者多放縱，而夕羲之投筆處皆有神妙。予嘗謂篆、隸、正書與草、行通是一法。吳道子善畫，而張長史師其筆法豈有異哉。然其精粗，系性之利鈍，學之淺深，古人有筆冢、墨池之說，當非虛也。宋·蔡襄《宋端明殿學士蔡忠惠公文集》卷三十四近世篆書，好爲奇特，都無古意。唐李監通於斯，氣力渾厚，可謂篆中之雄者。學者宜如此說，然後可與論篆矣。長史筆勢，其妙入神，豈俗物可近哉？懷素處其側，直有僕奴之態，況他人所可擬議。張長史正書甚謹嚴，至於草聖，出入有無，風雲飛動，勢非筆力可到，可謂雄俊不常者耶。顏魯公天資忠孝人也，人多愛其書，書豈公意耶。閩中無佳石，以堅木刊字，往往有予筆跡，模刻多或失真。自今年來眼昏，求書者一切謝絕，向時子弟輩多蓄予字，皆爲人持去。余有澄心紙百幅，李庭珪墨數丸，皆人間罕見者，當作諸家體以傳子孫，其餘非故人不能作手書，子弟輩得余書者當自收之。每落筆爲飛草書，但覺煙雲龍蛇，隨手運轉，奔騰上下，殊可駭也，靜而觀之，神情歡欣可喜耳。《蘭亭》模本秘閣一本，蘇翁家一本，粗有法度精神，其餘不足觀也。石本唯此書至佳，淡墨稍肥，字尤美健可愛，或雲出千河北李學究家，今王公和所藏也。《瘞鶴文》非逸少字。東漢末多善書，唯隸書最盛（今八分）。

三、王獻之

王獻之：大令此帖，米老（元章）以爲天下第一。神韻獨超，天資特秀。（張懷瓘語）

大令《送梨帖》：〈君家兩行十一字，氣壓鄴侯三萬籤。〉（蘇軾語）

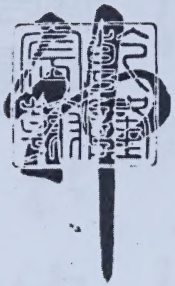
晋王羲之書法入神，一傳至獻之而筆法似之，豈一家授受有專門之秘，不然，何千載而下，竟無有能似之者。（陳從龍語）

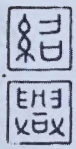
大令書法外拓而散朗多姿。（太原王野）

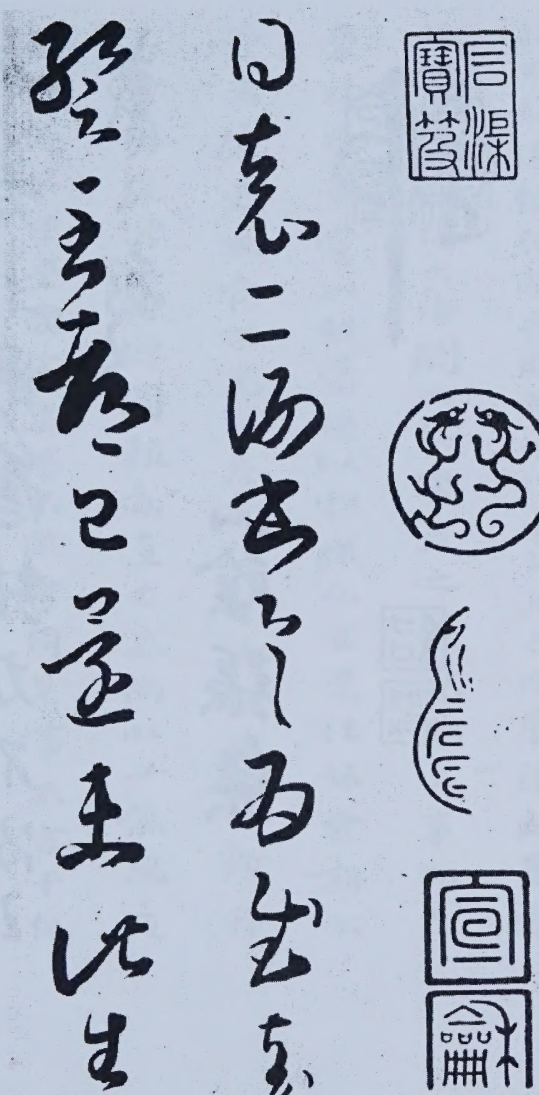
大令草法殊迫伯英，淳古少可恨，彌覺成就爾。所以中間論書者，以右軍草入能品，而大令草入神品也。余嘗以右軍父子草書比之文章，右軍如左氏，大令似莊周也。由晉以來難得脫然都無風塵氣似二王者，惟顏魯公、楊少師彷彿大令爾。魯公書今人隨俗多尊尚之，少師書口稱善而腹非也。欲深曉楊氏書，當如九方皋相馬，遺其玄黃牝牡乃得之。（黃庭堅）

臣繇言臣自遭遇先帝忝列腹心爰自建安之初王師破賊關東時年荒穀貴郡縣殘毀三軍餽饟朝不及夕先帝神略奇計委任得人深山窮谷民獻米豆道

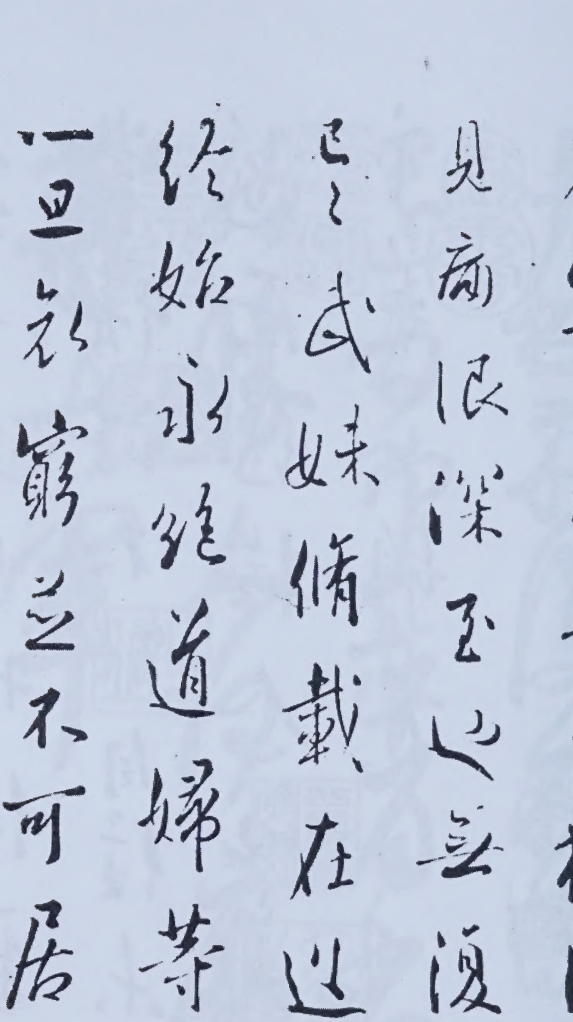
路不絕遂使强敵喪膽我衆作氣向月之間廓清蟻聚當
時實用故山陽太守關內侯季直之策赴期成事不差
豪髮先帝賞以封爵授以劇郡今直罷任旅食許下
素爲廉吏衣食不充臣愚欲望聖德録其舊勳矜
其老困復俾一州俾圖報効直力氣尚壯必能夙夜
保養人民臣受國家異恩不敢雷同見事不言干犯
宸嚴臣鍾繇皇恐頓首謹言

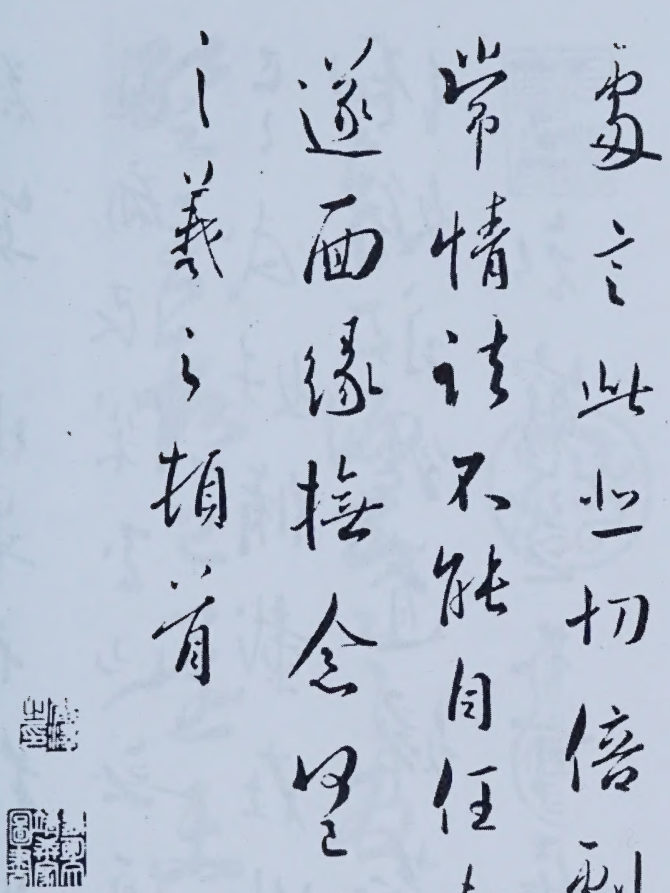


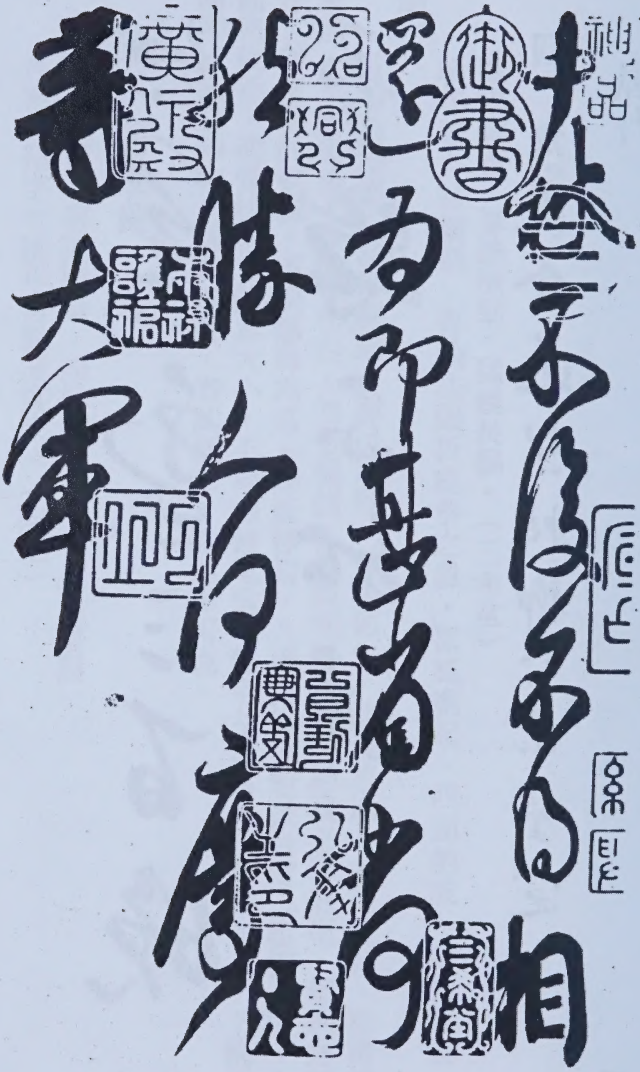


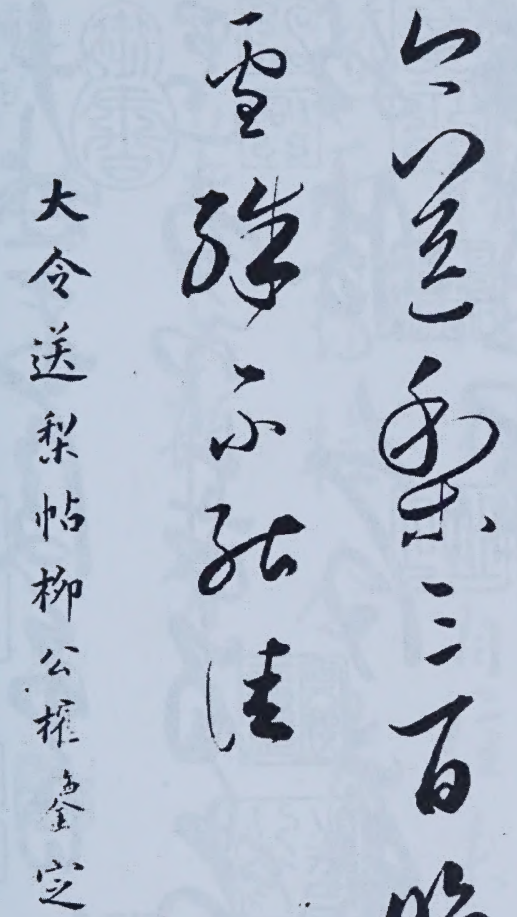


王羲之法帖









大令送梨帖柳公權書定

唐代

四、歐陽詢

歐陽詢書：筆法險勁、猛銳長驅。（三希堂）

晚年筆力益剛勁，有執法面折庭爭之風，孤風崛起，四面削成，非虛譽也。（唐高祖語）

歐陽詢論書：澄神靜慮，端己正容，秉筆思生，臨池志逸。虛拳直腕，指齊掌空，意在筆前，文向思後。分間 布白，勿令偏側。墨淡則傷神彩，絕濃必滯鋒毫。肥則爲鈍，瘦則露骨，勿使傷於軟弱，不須怒降爲奇。四面停勻，八邊具備，短長合度，粗細折中。心眼准程，疏密欹正。筋骨精神，隨其大小。不可頭輕尾重，無令左短右長，斜正如人，上稱下載，東映西帶，氣宇融和，精神灑落，省此微言，孰爲不可也。

五、褚遂良

褚遂良書：容夷婉暢，如得道之士。（趙孟堅語）

河南（褚字）晚年書雖瘦實腴。（同上）

六、吳承素

吳承素書：其臨《蘭亭序》（即臨定武帖），董其昌評：〈定武舊帖在人間者如晨星矣；此又落落若啓明者耶。〉褚遂良亦有臨本，故用吳臨本相比對。

七、懷素

懷素書：懷素書所以妙者，雖率意顛逸，千變萬化，終不離魏晉法度故也。後人作草皆隨俗繳繞，不合古法。（趙孟頫）

八、顏真卿

顏真卿書：魯公道義風節，師表百世。其所書尤可寶也。（鄧文原）

〈如此卷豪宕者又絕少。米元暉、蔡君謨既已賞鑒矣，余何容贊一言。〉（董其昌）

張翰字季鷹吳郡人有
清才善屬文而縱任不拘
時人號之為江東步兵後
謂同郡顧榮曰天下紛紜
禍難未已夫有四海之名者

乎退良難有本山林間人
矣足於時子善以明防
前之智靈後榮孰其怡
於彼因見秋風起乃思
吳中菰菜鱸魚遂命
駕而歸一

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地

褚遂良法帖

有峻（崇山）領茂林脩竹又有清流激
湍暎帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰

褚遂良法帖

觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖

趣舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既惓情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以爲陳迹猶不

能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛

誕齊彭殤爲妄作後之視今
亦由今之視昔　悲夫故列
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者亦將有感於斯文

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激

滿暎帶左右引以爲流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛

馮承素法帖

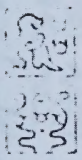
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣

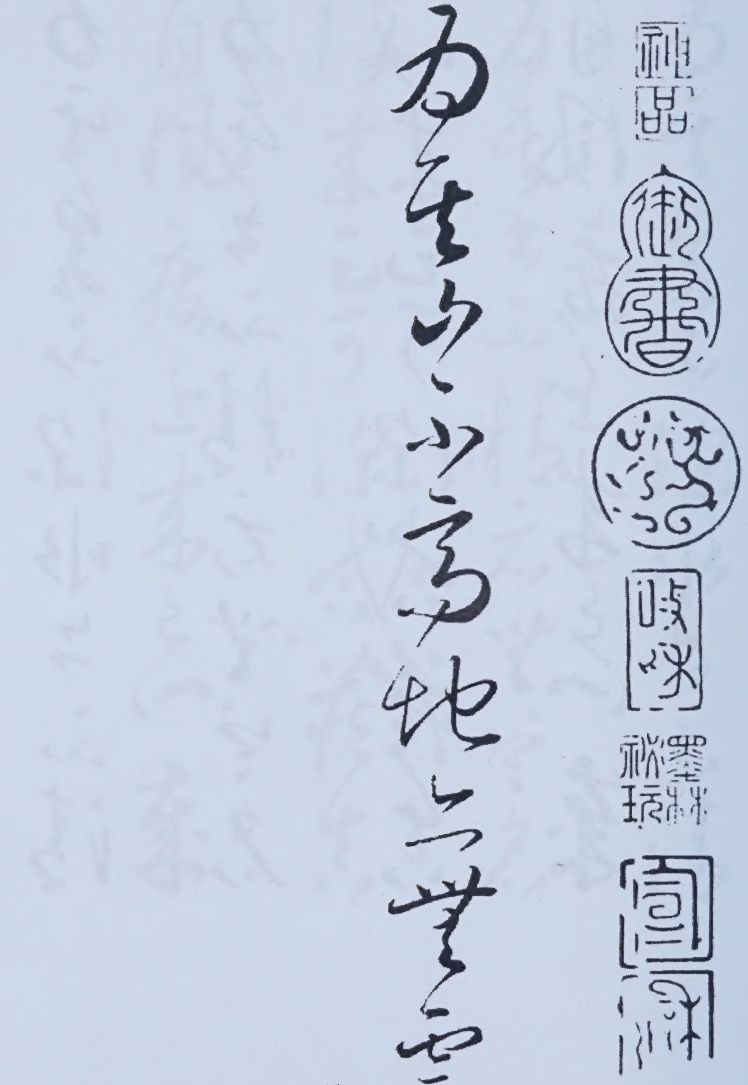
馮承素法帖

於所遇輒得於己快然自足不
知老之將至及其所之既惓情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以爲陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終

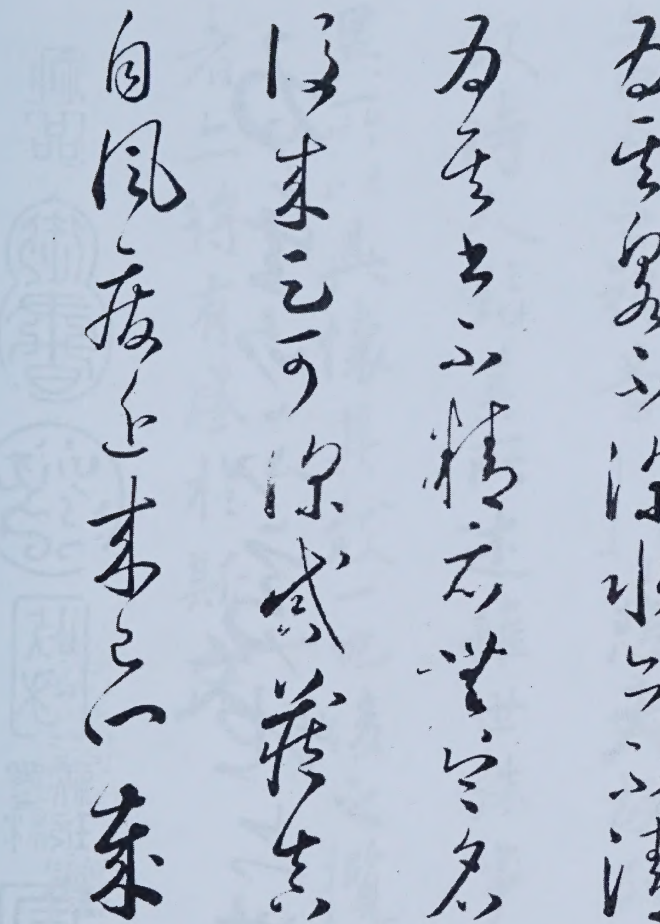
期於盡古人之死生之大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生爲虛
誕齊彭殤爲妄作後之視今

之由今之視昔悲夫故列
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者亦將有感於斯文

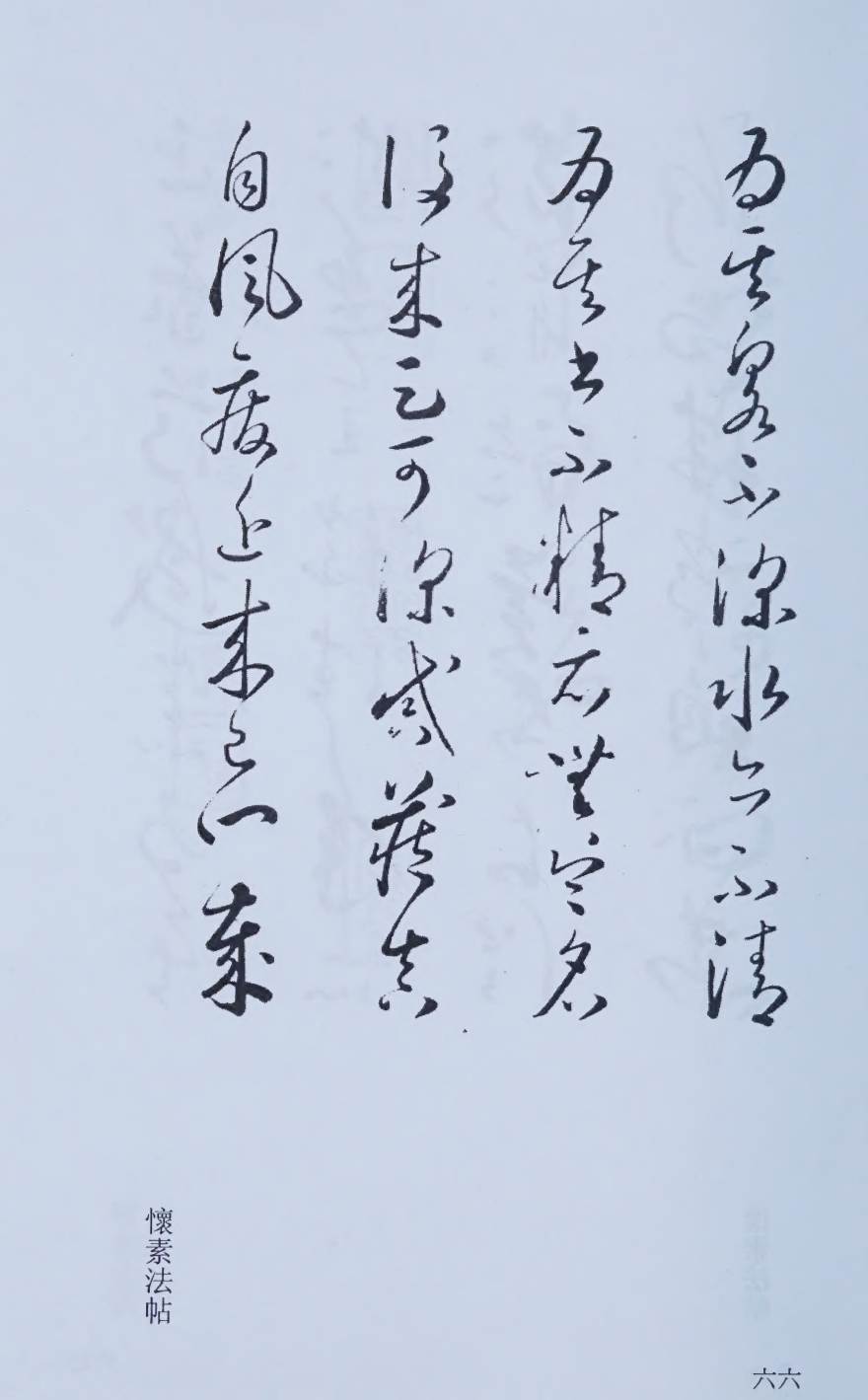


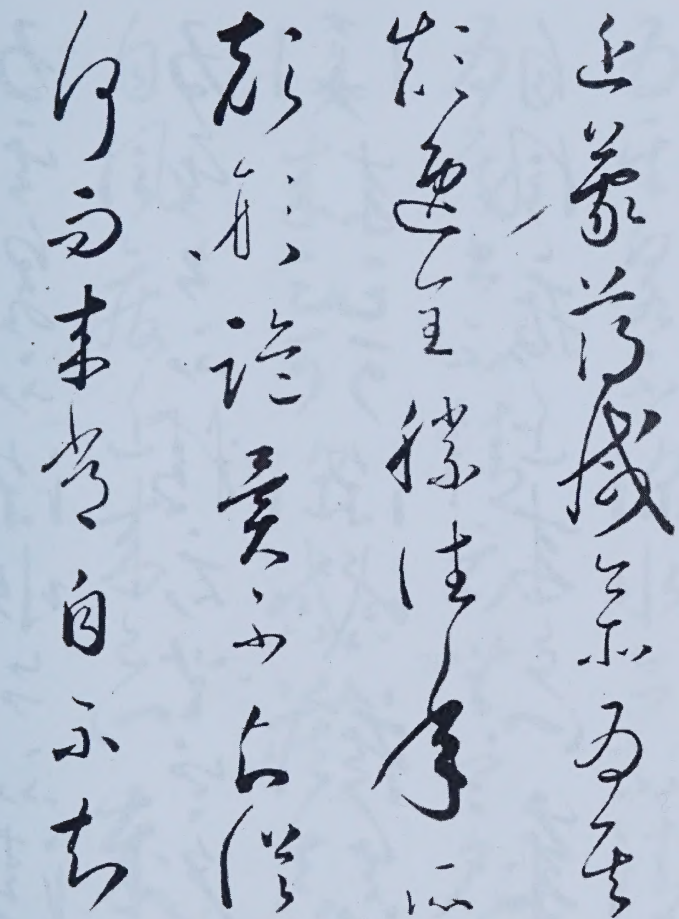


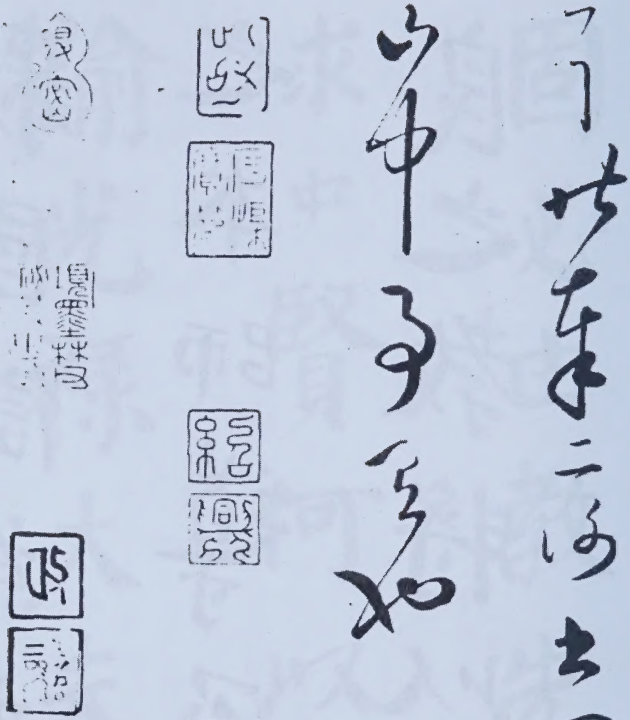
懷素法帖



懷素法帖







懷素法帖

勅國儲為天下
之本師道尊乃元
良之教將以本

固必由教先非
求中賢何以審
諭光禄大夫行

吏部尚書兼禮
儀使上柱國魯
郡開國公顏真

宋代

九、范仲淹

范仲淹書：小楷筆精而瘦勁，自得古法，未易言也。（黃庭堅）

范文正公道服贊，其書有法，其詞有氣。（戴仁）

十、歐陽玄

歐陽玄書：古之人皆能書，惟其人之賢者傳。使顏公書不隹，見之者必寶也。公此二帖僅僅數語，而傳之數百年…其見寶於人也。（文徵明）

十一、蔡襄

蔡襄書：蔡忠惠公書爲趙宋法書第一，此玉局老語也。今觀此帖，藹然忠敬之意，見於聲畫，又不可與茶錄牡丹譜同日言也。（鮮于樞）

其書莊重，凡落筆皆然。（吳寬）

蔡襄論書：鐘、王、索靖法，相近張芝又離爲一法。今書有規矩者王、索，其雄逸不常者，皆本張也。旭、素盡出此流，蓋其天資近者，學之易得門戶。學書之要，唯取神、氣爲佳，若模象體勢，雖形似而無精神，乃不知書者所爲耳。嘗觀《石鼓文》，愛其古質，物象形

勢有遺思焉。及得《原叔鼎器銘》，又知古之篆文，或多或省或移之左右上下，唯其意之所欲，然亦有工拙。秦漢以來，裁得一體，故古文所見止此，惜哉！

近世篆書，好爲奇特，都無古意。唐李監通於斯，氣力渾厚，可謂篆中之雄者。學者宜如此說，然後可與論篆矣。長史筆勢，其妙入神，豈俗物可近哉？懷素處其側，直有僕奴之態，況他人所可擬議。張長史正書甚謹嚴，至於草聖，出入有無，風雲飛動，勢非筆力可到，可謂雄俊不常者耶。

十二、蘇軾

蘇軾書：以顏清臣之勁，王僧虔之淡，收因結果，山谷所謂挾文章忠義之氣，當爲宋朝第一者，不虛也。（董其昌）

東坡書豪宕秀逸，爲顏楊以後第一人。（三希堂法帖）

蘇軾論書：論書書必有神、氣、骨、血、肉，五者缺一，不爲成書也。論草書書初無意於佳，乃佳爾。草書雖是積學乃成，然要是出於欲速。古人云「匆匆不及，草書」，此語非是。若「匆匆不及」，乃是平時亦有意於學。此弊之極，遂至於周越、仲翼，無足怪者。事書雖不甚佳，然自出新意，不踐古人，是一快也。跋王鞏所收藏真書僧藏真書七紙，開封王君鞏所藏。君侍親平涼，始得其二。而兩紙在張鄧公家。其後馮公當世，又獲其三。雖所從分異者不可考，然筆勢奕奕，七紙意相發生屬也。君鄧公外孫，而與當世相善，乃得而合之。余嘗愛梁武帝評書，善取物象，而此公尤能自譬，觀者不以爲過，信乎其書之工也。然其爲人儻蕩，

本不求工，所以能工此，如沒人之操舟，無意於濟否，是以覆卻萬變，而舉止自若，其近於有道者耶？

吾醉後能作大草，醒後自爲不及。然醉中亦能作小楷，此乃爲奇耳。跋文與可論草書後與可云：「余學草書幾十年，終未得古人用筆相傳之法。後因見道上斗蛇，遂得其妙。乃知顛、索之各有所悟，然後至於此耳。」留意於物，往往成趣。昔人有好章草，夜夢，則見蛟蛇糾結。數年，或晝日見之，草書則工也，而所見亦可患。與可之所見，豈真蛇耶？抑草書之精也？予平生好與與可劇談大噱，此語恨不令與可聞之，令其捧腹絕倒也。

獻之少時學書，逸少從後取其筆而不可，知其長大必能名世。僕以爲不然。知書不在於筆牢，浩然聽筆之所之而不失法度，乃爲得之。然逸少所以重其不可取者，獨以其小兒子用意精至，猝然掩之，而意未始不在筆，不然，則是天下有力者莫不能書也。

記與君謨論書：作字要手熟，則神氣完實而有餘韻，於靜中自是一樂事。然常患少暇，豈於其所樂常不足耶？自蘇子美死，遂覺筆法中絕。近年蔡君謨獨步當世，往往謙讓不肯主盟。往年，予嘗戲謂君謨言，學書如溯急流，用盡氣力，船不離舊處。君謨頗諾，以謂能取譬。今思此語已四十餘年，竟如何哉？

跋黃魯直草書草書：只要有筆，霍去病所謂不至學古兵法者爲過之。魯直書。去病穿城蹋鞠，此正不學古法之過也。學即不是，不學亦不可。子瞻書。跋秦少游書少游近日草書，便有東晉風味，作詩增奇麗。乃知此人不可使閒，遂兼百技矣。技進而道不進，則不可，少游乃技道兩進也。

雜評：楊凝式書，頗類顏行。李建中書，雖可愛，終可鄙；雖可鄙，終不可棄。李國士本無所得，舍險瘦，一字不成。宋宣獻書，清而復寒，正類李留台重而復寒，俱不能濟所不足也。蘇子美兄弟，俱太俊，非有餘，乃不足也。蔡君謨爲近世第一，但大字不如小字，草不如真，真不如行也。

十三、黃庭堅

黃庭堅書：其冲澹悠深，出入平易，近代書者其不可及哉。（俞貞木）

黃庭堅論書：余嘗評書，字中有筆，如禪家句中有眼。至如右軍書，如《涅口經》說「伊字具三眼」也。此事要須自體會得，不可立論便興諍也。┆┆《題繹本法帖》王氏書法以爲如錐畫沙，如印印泥，蓋言鋒藏筆中，意在筆前耳。承學之人更用《蘭亭》、「永」字以開字中眼目，能使學家多拘忌，成一種俗氣。要之右軍二言，群言之長也。

顏魯公書雖自成一家，然曲折求之，皆合右軍父子筆法。書家多不到此處，故尊尚徐浩、沈傳師爾。九方皋得千里馬於沙丘，眾相工猶笑之。今之論書者多牡而驪者也。┆┆《跋洪駒父諸家書》東坡簡札，字形溫潤，無一點俗氣。今世號能書者數家，雖規摹古人自有長處，至於天然自工，筆圓而韻勝，所謂兼四子之有以易之不與也。建中靖國元年五月乙巳觀於沙市舟中。同觀者劉觀國、王霖，家弟寂向，小子相。┆┆《題東坡字後》余嘗論右軍父子翰墨中逸氣破壞於歐、虞、褚、薛，及徐浩、沈傳師幾於掃地，惟顏尚書、楊少師尚有彷彿。比來蘇子瞻獨近顏、楊氣骨，如《牡丹帖》，甚似白家寺壁。百餘年後，此論乃行爾。┆┆《跋

東坡帖後》東坡書隨大小真行皆有嫵媚可喜處。今俗子喜譏評東坡，彼蓋用翰林侍書之繩墨尺度，是豈知法之意哉！余謂東坡書學問文章之氣鬱郁芊芊發於筆墨之間，此所以他人終莫能及爾。……《跋東坡書遠景樓賦後》少年以此增來乞書，渠但聞人言老夫解書故來也爾，然未必能別功口也。學書要須胸中有道義，又廣之以聖哲之學，書乃可貴。若其靈府無程政，使筆墨不減元常、逸少，只是俗人耳。余嘗爲少年言，士大夫處世可以百爲，唯不可俗，俗便不可醫也。或問不俗之狀，老夫曰：「難言也。視其平居無以異於俗人，臨大節而不可奪，此不俗人也。平居終日，如含瓦石，臨事一籌不畫，此俗人也。」雖使郭林宗、山巨源復生，不易吾言也。……《書增卷後》舊爲陳誠老作此書，不知乃歸楊廣道已數年。余滴黔南道出尉氏，廣道持以相訪，茫然似不出余手，梵志所謂「吾猶昔人非昔人者耶」！紹聖甲戌在黃龍山中忽得草書三昧，覺前所作太露芒角。若得明窗淨几，筆墨調利，可作數千字不倦，但難得此時會爾。

凡書要拙多於巧。近世少年作字，如新婦子妝梳，百種點綴，終無烈婦態也。

《論寫字法》：近時士大夫罕得古法，但弄筆左右纏繞遂號爲草書耳，不知與科斗、篆、隸同法同意。數百年來惟張長史、永州狂僧懷素及余三人悟此法耳。蘇才翁有悟處而不能盡其宗趣，其餘碌碌耳」。……《論書》草書妙處須學者自得，然學久乃當知之。墨池筆家，非傳者妄也。肥字須要有骨，瘦字須要有肉。古人學書學其二處，令人學書肥瘦皆病，又常偏得其人醜惡處，乃其可慨然者。……楷法欲如快馬人陣，草法欲左規右矩」，此古人妙處也。書字雖工拙在人，要須年高手硬，心意閒澹，乃入微耳。

十四、米芾

米芾書：大蘇公謂米南宮清雄絕俗之文，超妙入神之字。（倪瓚）

老米此尺牘似爲蔡天啓作筆墨，字形之妙盡見於此。（董其昌）

米老書如天馬脫御，追風逐電，雖不可範，以馳驅之節要，是不妨痛快。（朱文公）

與米元章札：蘇東坡評：某啓。與米元章札：嶺海八年，親友曠絕，亦未嘗關念。獨念吾元章邁往凌雲之氣，清雄絕俗之文，超妙入神之字，何時見之，以洗我積年瘴毒耶！

十五、陸游

陸游書：用筆細勁，意致高遠，爲其晚年佳作。鑒藏印記：”珍繪堂記“（朱文）。《石渠寶笈續編》著錄，刻入《三希堂法帖》。

陸遊自稱：”草書學張顛（張旭），行書學楊風（楊凝式）。“此帖書法自然流暢，意勢連綿，結體用筆與《桐江帖》如出一轍，當同爲晚年之作。鑒藏印記：”珍繪堂記“（朱文）。《石渠寶笈續編》著錄。

陸遊《懷成都詩》，紙本，縱 34.6 厘米，橫 82.4 厘米，現藏北京故宮博物館。此行草詩卷乃陸遊中年退閑暫歸故居時所書。詩甚流麗而字亦清勁可愛。筆勢與五代書家楊凝式相仿佛，清健灑脫。朱熹雲：”務觀筆劄精妙，意致高遠。“後幅有明代陸釴、謝鋒、程敏政、王鏊、沈周等題跋。清乾隆時入內府收藏。《裝余偶記》、《石渠寶笈初編》等均有著錄。

自書钗頭鳳石刻，現存紹興沈園。陸遊 20 歲時同表妹唐琬結婚，夫妻感情深厚。但陸母不喜歡唐琬，逼兒休妻。陸遊屈服于禮教，不敢違抗母命，只得與唐琬分離。十年後的一天，陸遊與唐琬在沈園不期而遇，當時唐已改嫁，陸亦另娶。陸遊一時感慨萬端，就在園中的牆壁上揮筆題寫了千古名詞《钗頭鳳》詞：„紅酥手，黃縢酒，滿城春色宮牆柳。東風惡，歡情薄，一懷愁緒，幾年離索。錯！錯！錯！春如舊，人空瘦，淚痕紅浥鮫綃透。桃花落，閑池閣，山盟雖在，錦書難托。莫！莫！莫！“。唐琬看到後感傷之余也依律賦了一首《钗頭鳳》——世情薄，人情惡，雨送黃昏花易落。曉風幹，淚痕殘，欲箋心事，獨雨斜欄。難！難！難！人成各，今非昨，病魂常似秋千索。角聲寒，夜闌珊，怕人詢問，咽淚妝歡。瞞！瞞！瞞！此次邂逅不久這位才女便抑郁而亡。

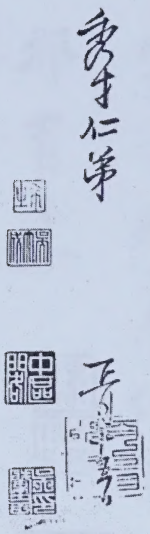
十六、范成大

范成大字致能，号石湖居士。汉族，平江吴郡（郡治在今江苏吴县）人。南宋诗人。谥文穆。从江西派入手，后学习中、晚唐诗，继承了白居易、王建、张籍等：：它随意而书，用笔跳宕不羁，流畅自然，只是气韵稍逊。

明陶宗仪《书史会要》谓范成大“字宗黄庭坚、米芾，虽韵胜不逮，而遒劲可观。“这两条书评道出范成大书法的师承关系，以及所取得的成就。

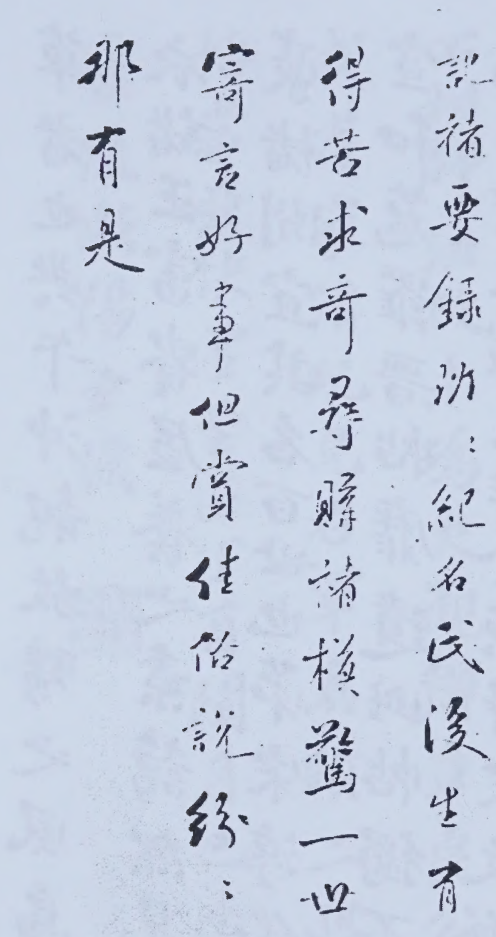
十七、趙孟堅

趙孟堅書：趙字子固，入元不仕；畫蘭無土，人或問之。答曰：土安在，是傷故國之亡！其書沉雄剛毅，一如其人。傳者少見，三希堂亦僅一帖而已。（編著者）



范仲淹法帖

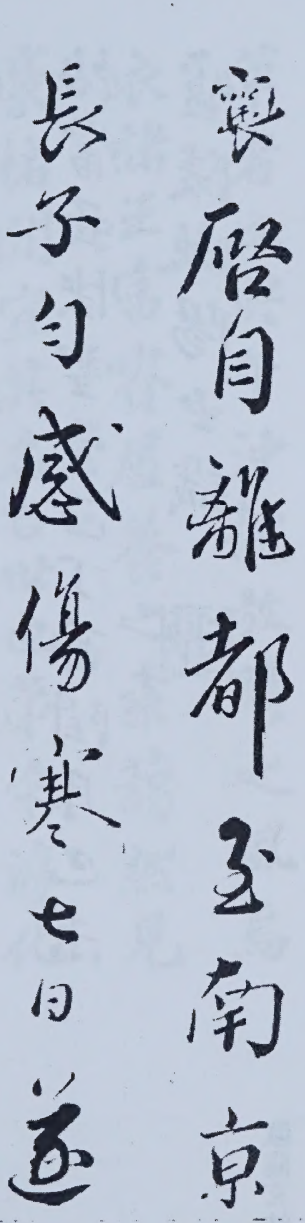
永和九年暮春月内史山陰幽興
發羣賢吟詠無足稱敘引抽
毫縱奇札愛之重寫終不如神
助留為万世法廿八行三百字之字



范仲淹法帖

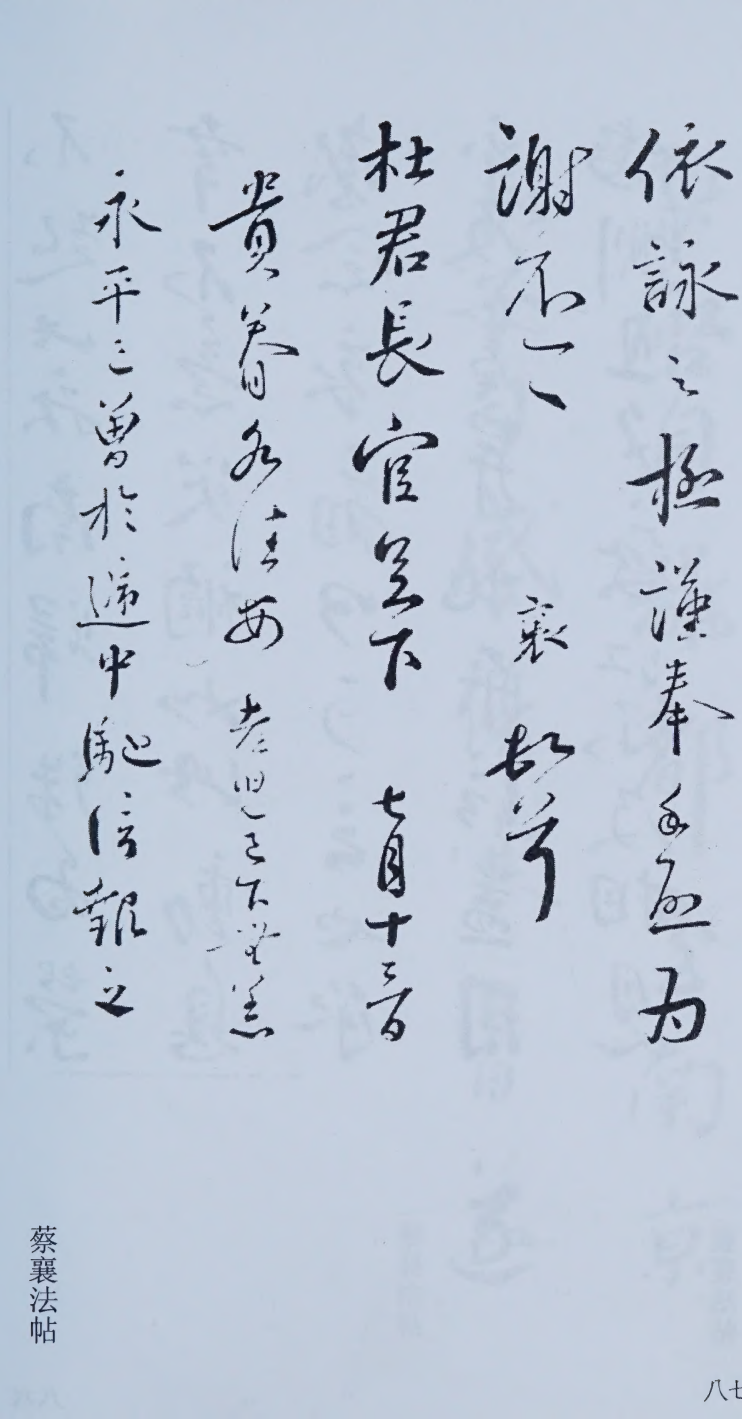
草者也典午沖靚放曠之風烏
衣諸王富貴屢養之素藹然見
豪楮間宜其名百世也第宋淳化
宣和蔕羅晉帖靡遺此帖獨不
見有所表識豈非金源得宋故物
易故以新而然欤明昌七印鑱貼

金書金倣宣和其摹籀朱法精
粗不伴後世瞭若在目假令當時
不相師法政未為失觀辯章良公
成甫家清玩見石軍真蹟二此
帖當亞快雪至正丁酉閏月已未
廬陵歐陽玄識

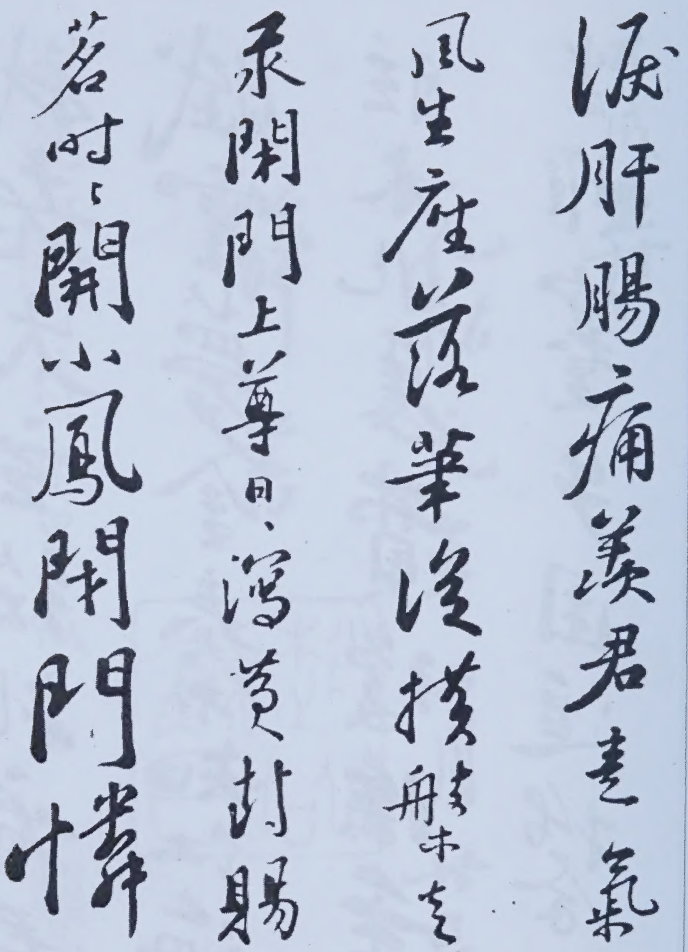


蔡襄法帖

不起者兹南歸殊為榮
幸不意災禍如此動息
感念哀痛何可言之心家
亦及書并永平信蓋用
悵惘旦夕度江不及相見



蔡襄法帖



我老太玄給札看君
賦雲夢全奏不知江海
眩木桃屢費瓊瑤重
堂帷塞步困追攀今已

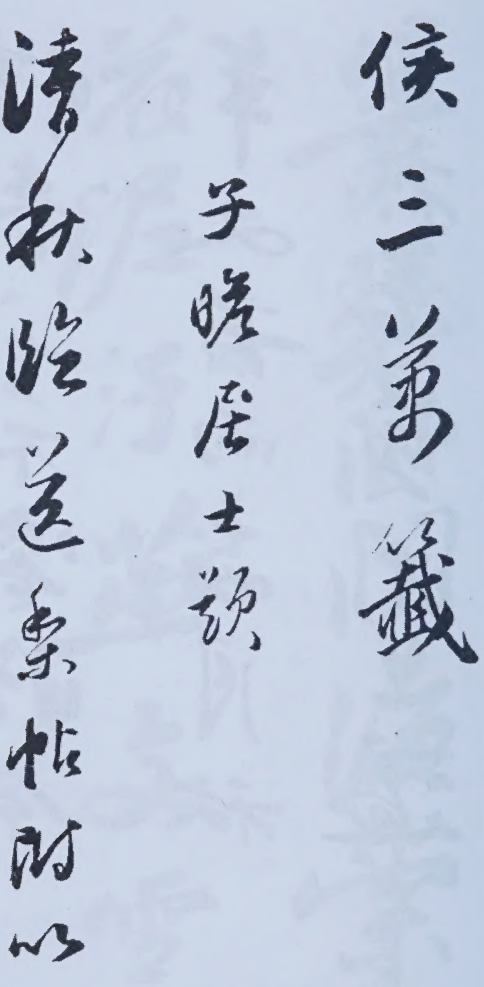
不成弄

元祐元年二月廿三日

薛書

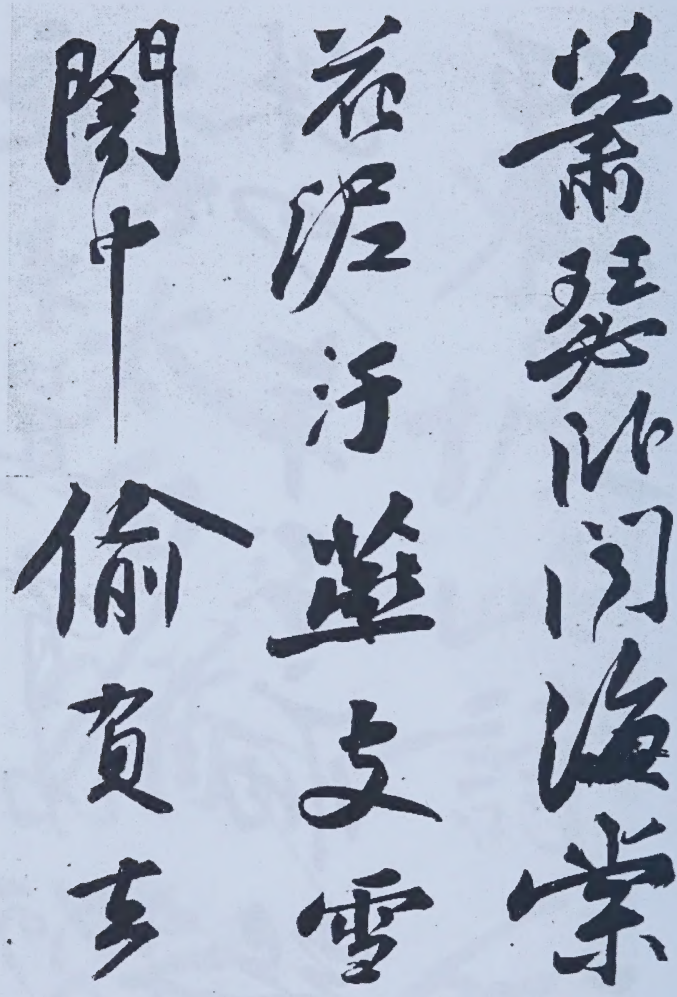
劉健 綿中畢鐵

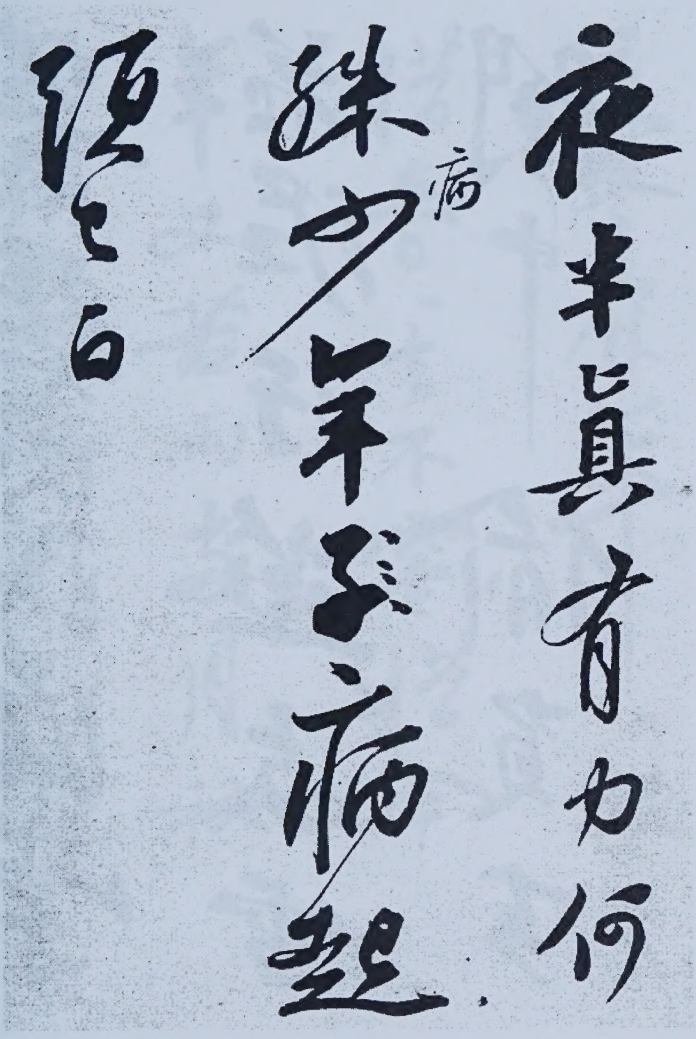
家雞野鶩同登
俎春蚓秋蛇共
入奩君家兩行
十一字氣壓鄴

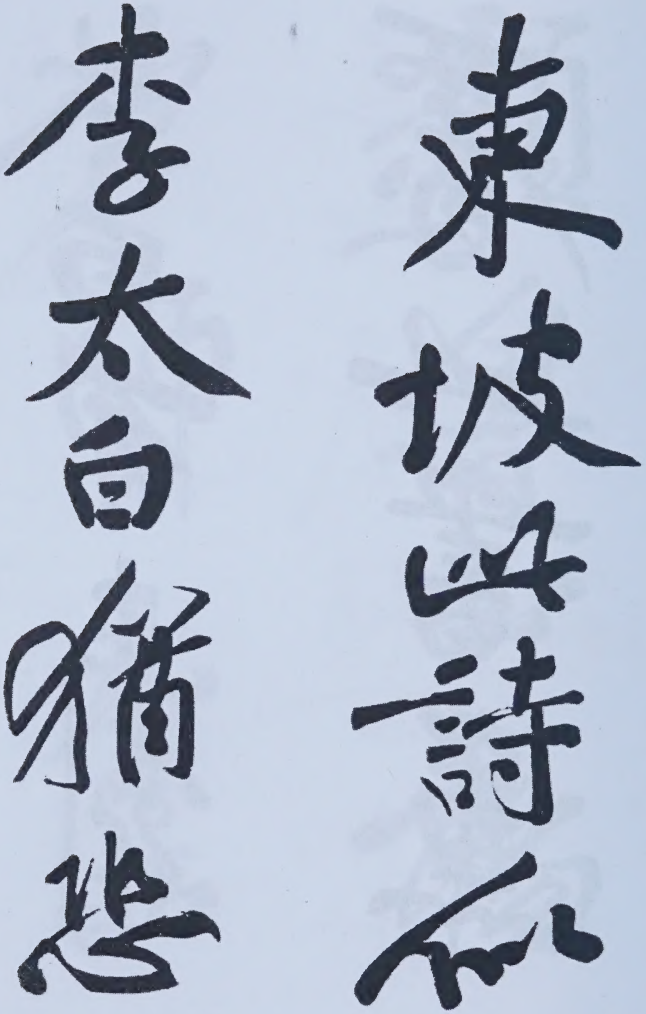


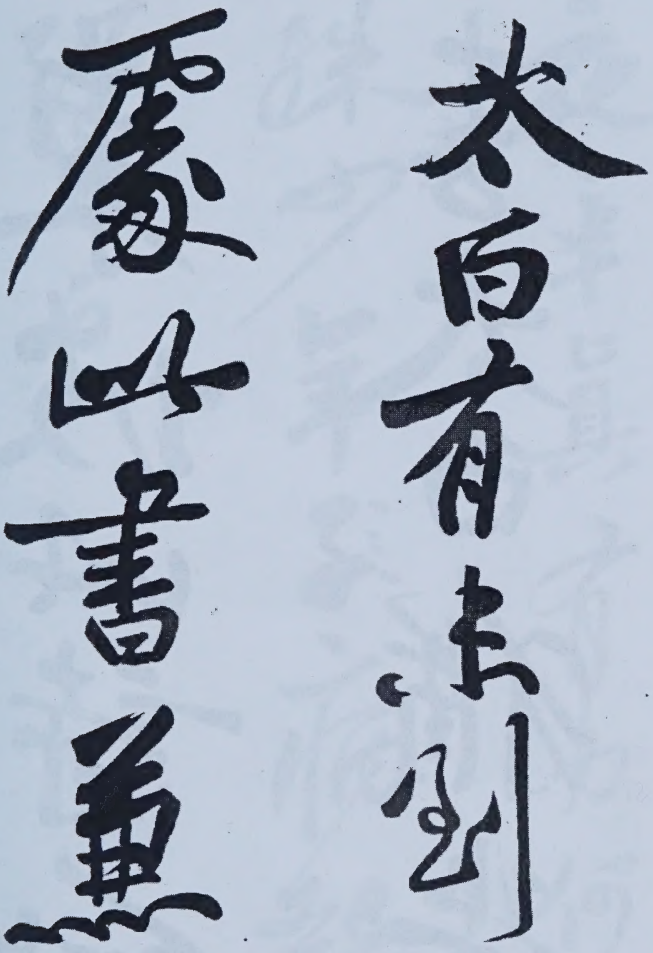
三寒食年々欲
惜春々去不容惜今
年又苦雨兩月秋
自我來黄州已過

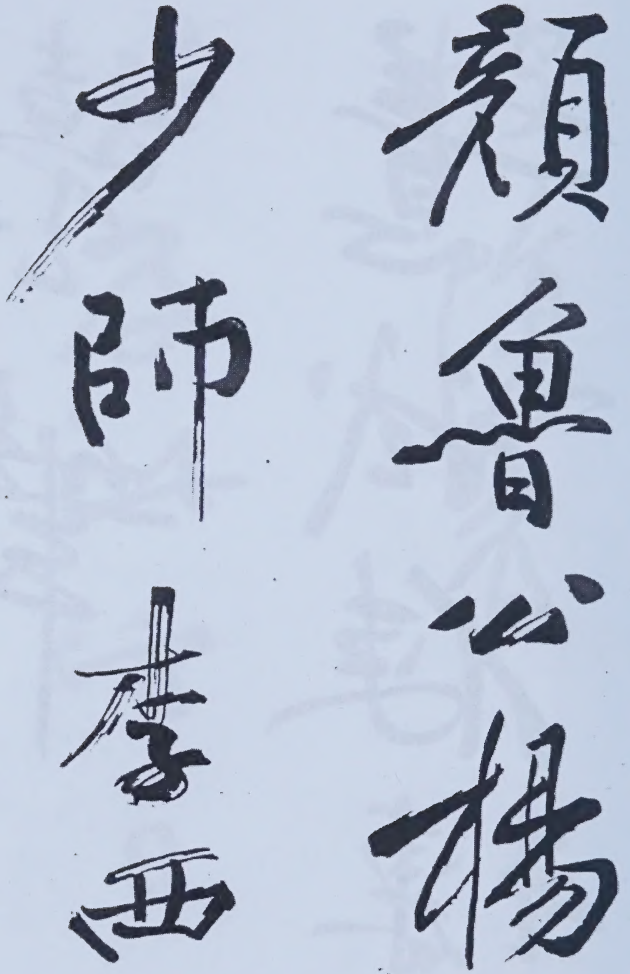
蘇軾法帖

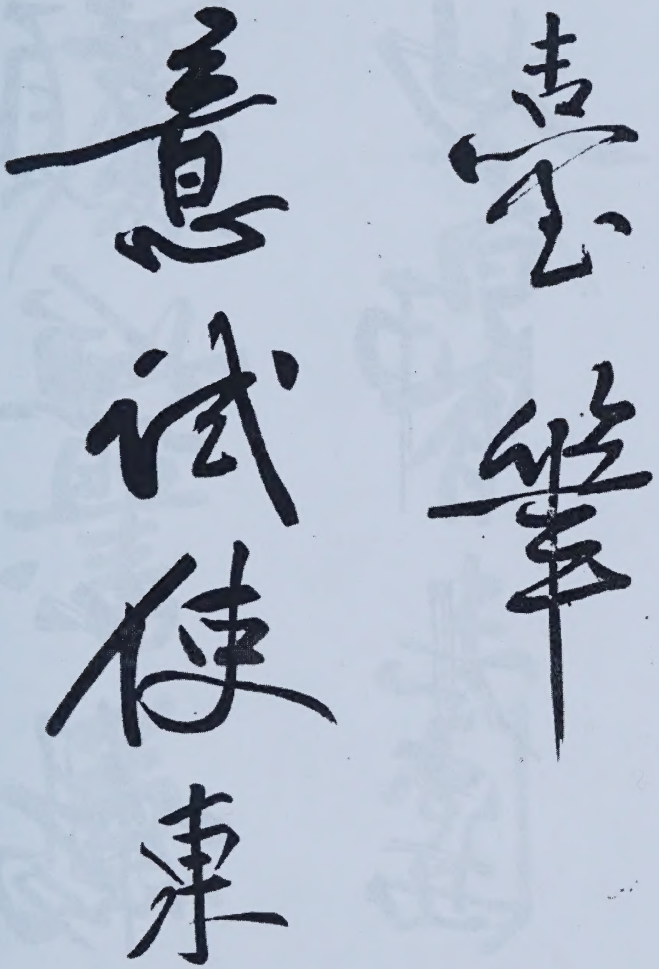


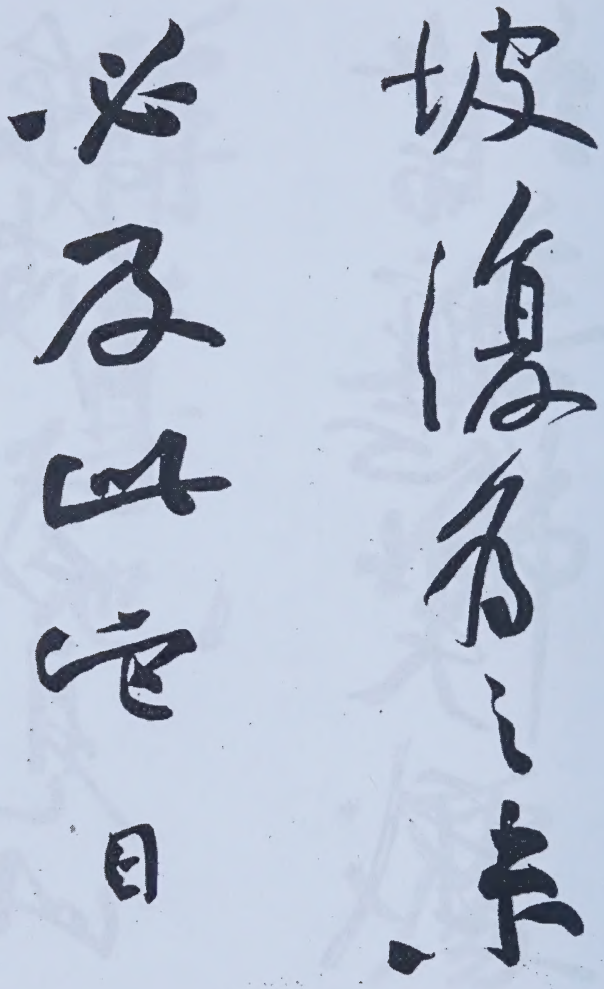


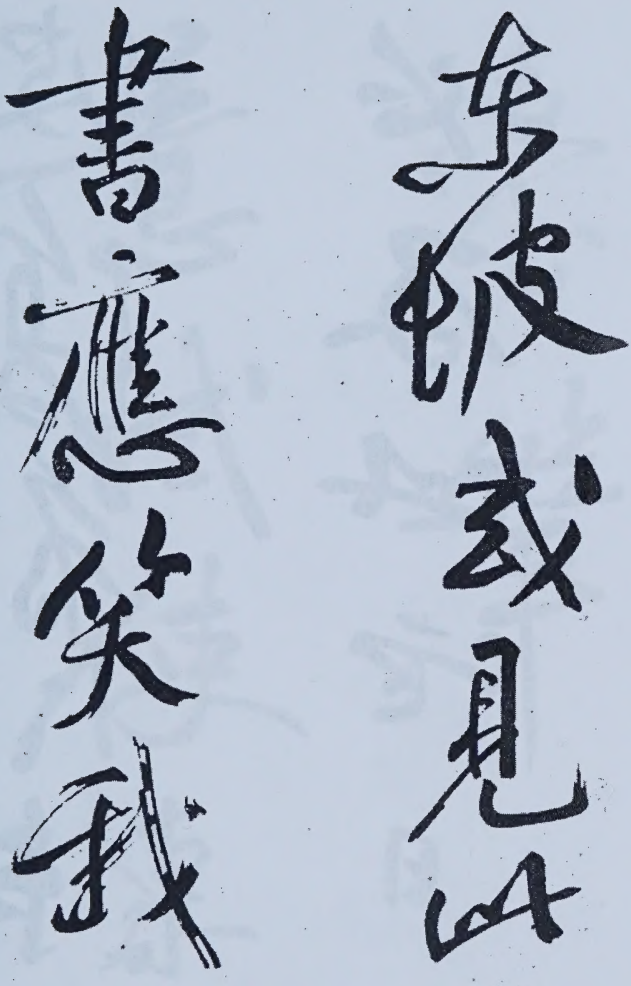

東坡此詩似
李太白猶恐

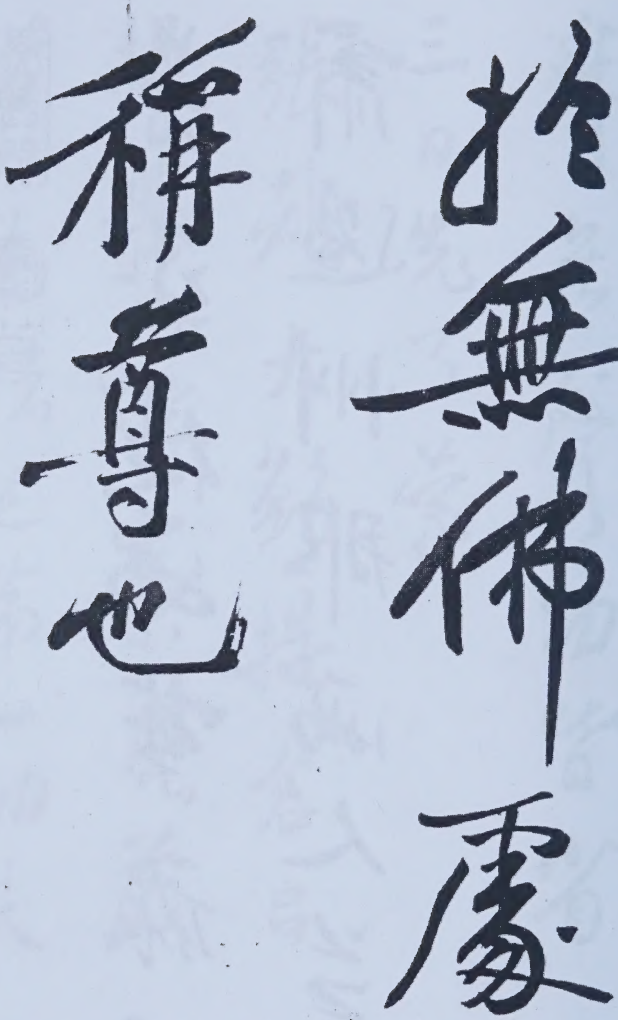










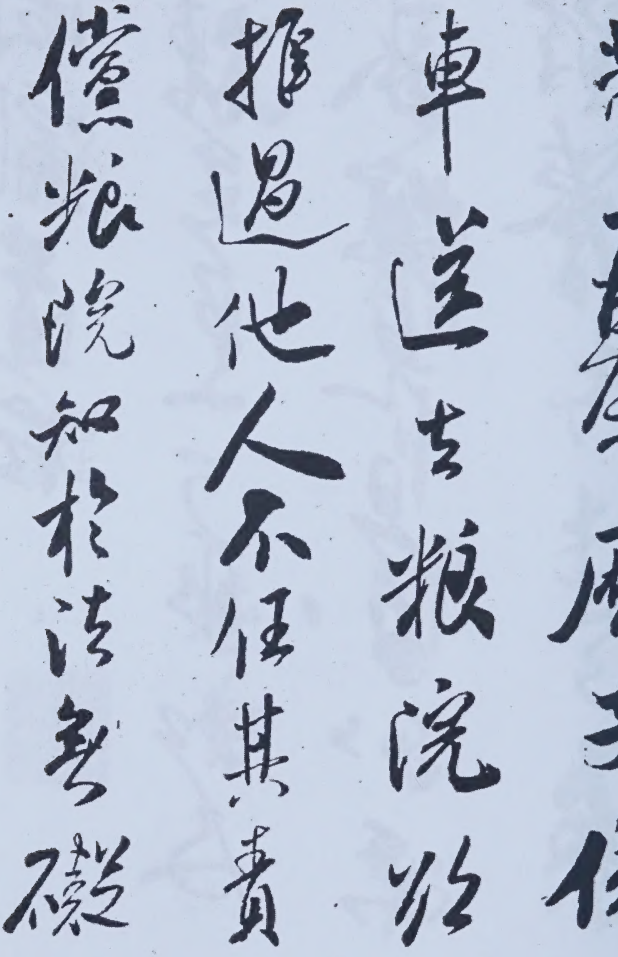

於無佛處
稱尊也

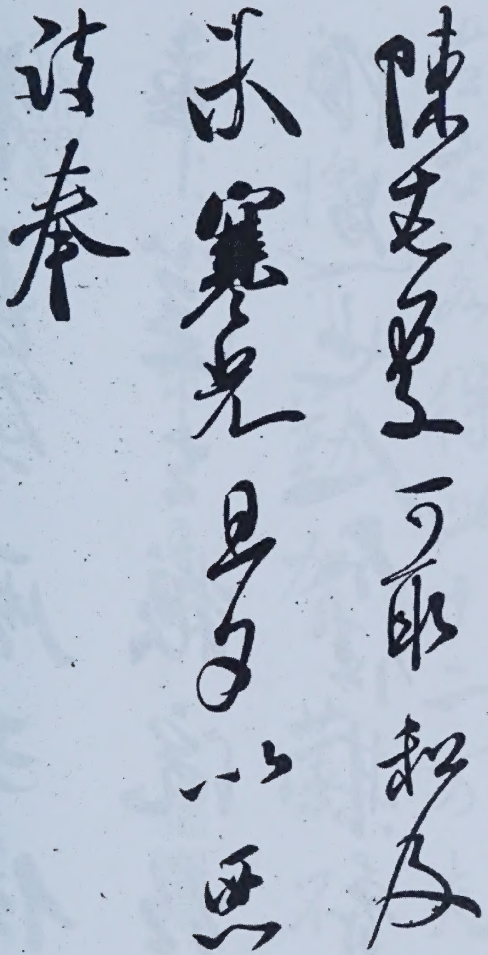
第烝徒如禁旅嚴
肅遇州郡兩人並行

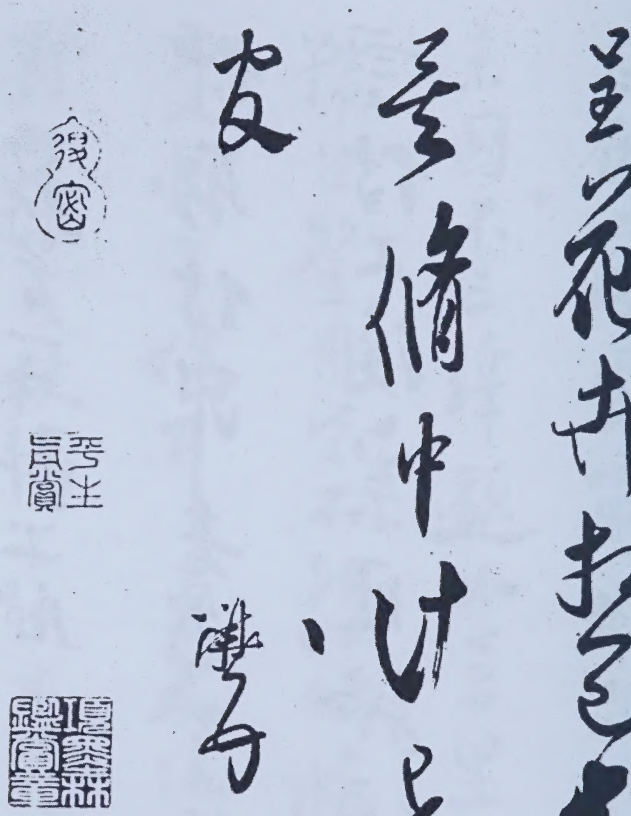
米芾法帖

拜先聲功皆省
三日先了篆
張勑大範提倉吕
提舉壕寨左藏
皆以為諸道第一功夫

想闻
左右以为得此十二万夫
自将可勒贺兰不
妄、、、
芾顿首

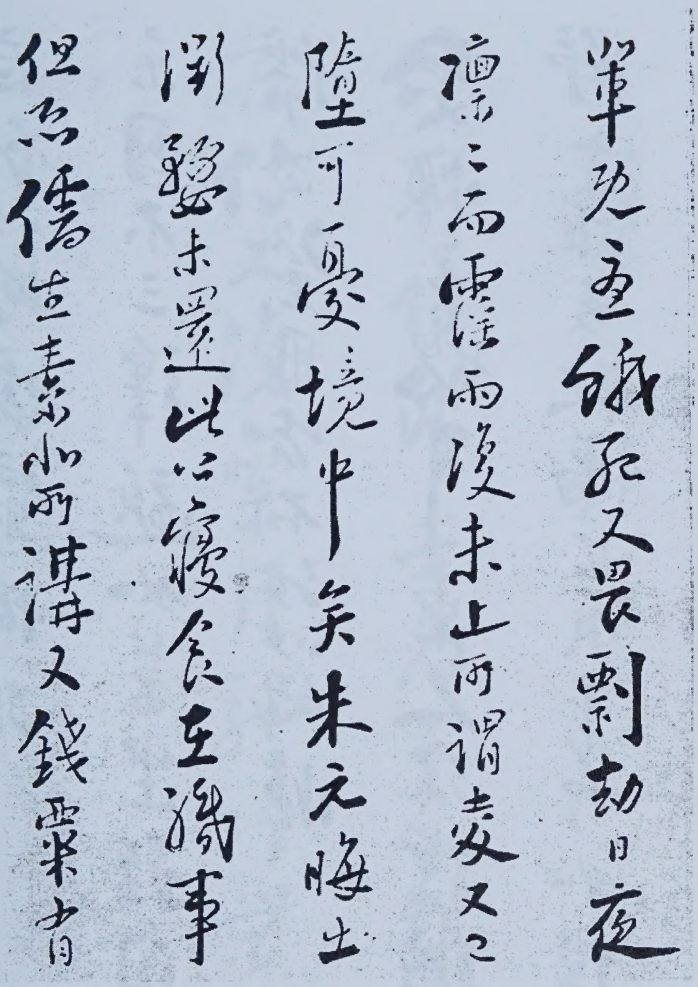


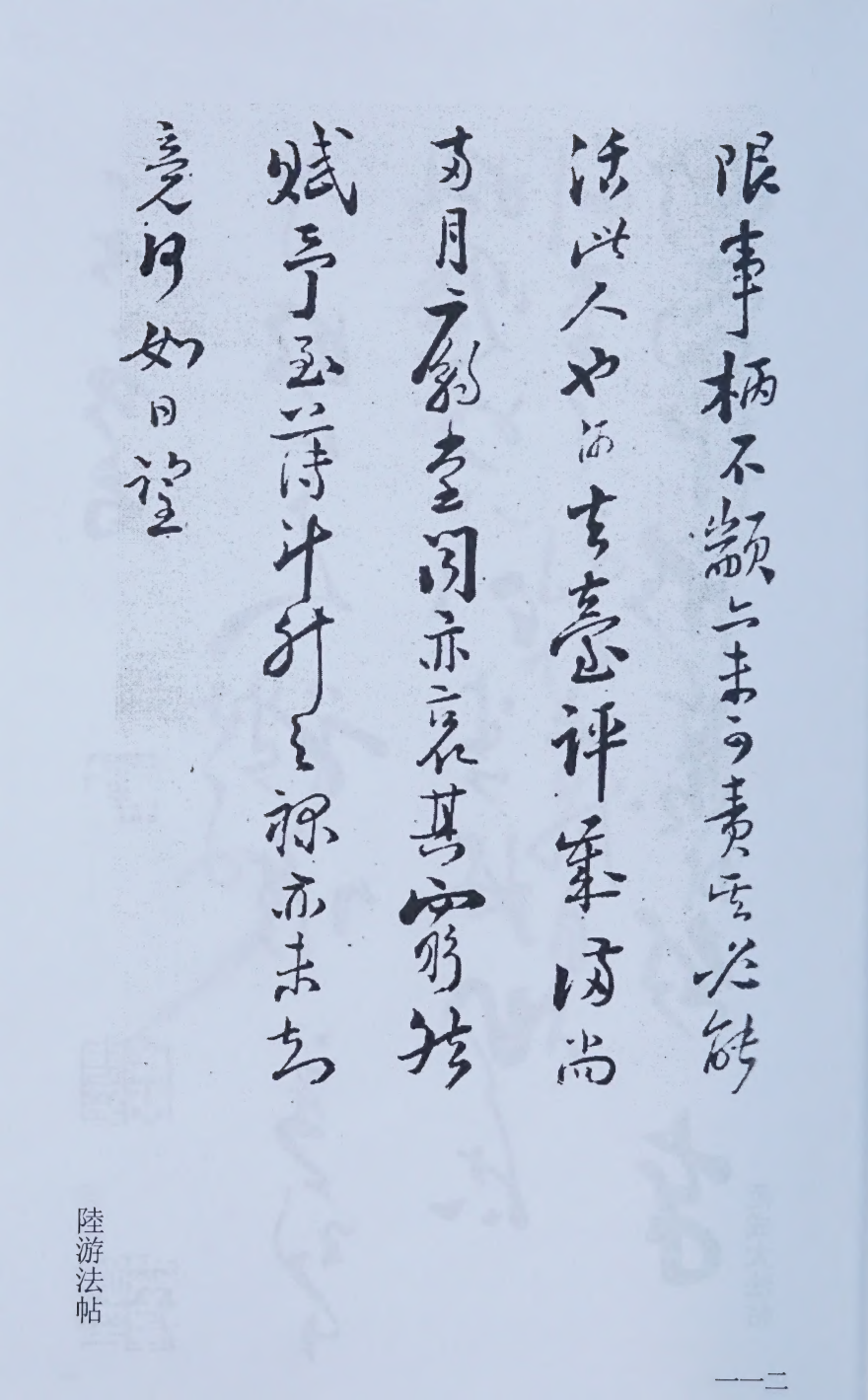




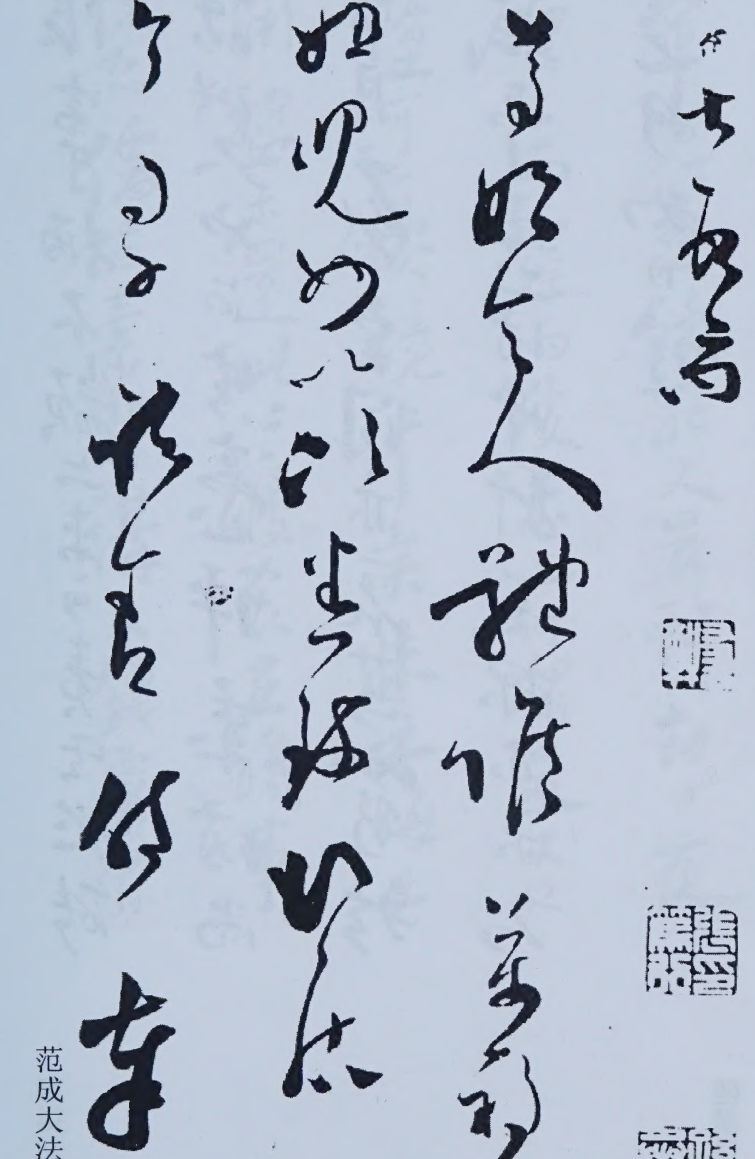
游頓首再拜上啓
仲躬侍郎老兄台座違遠
言侍又復累月馳仰無俟頌

忘歸心眼處窮僻距
京國不三譚邈如萬里雖閒
歸台登用皆不能以酬情
交惟是媿耳東人深殘滿
野人孫麥秋尚有日李有如僕

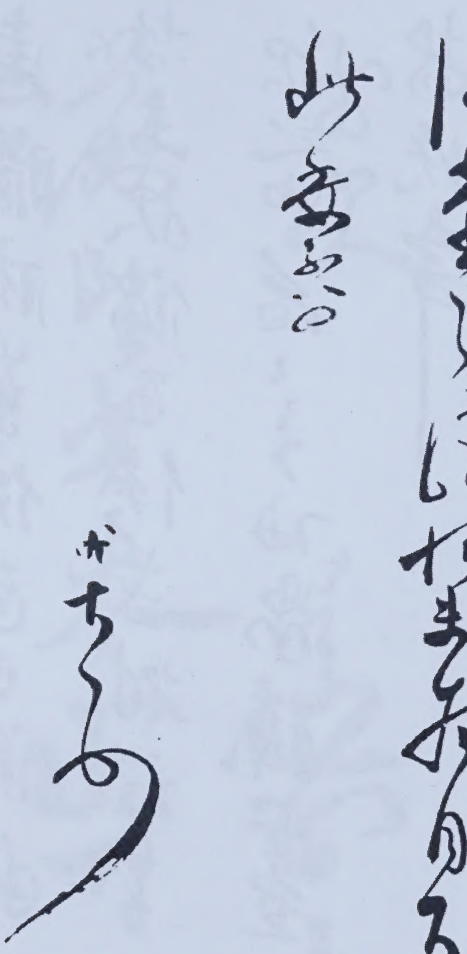


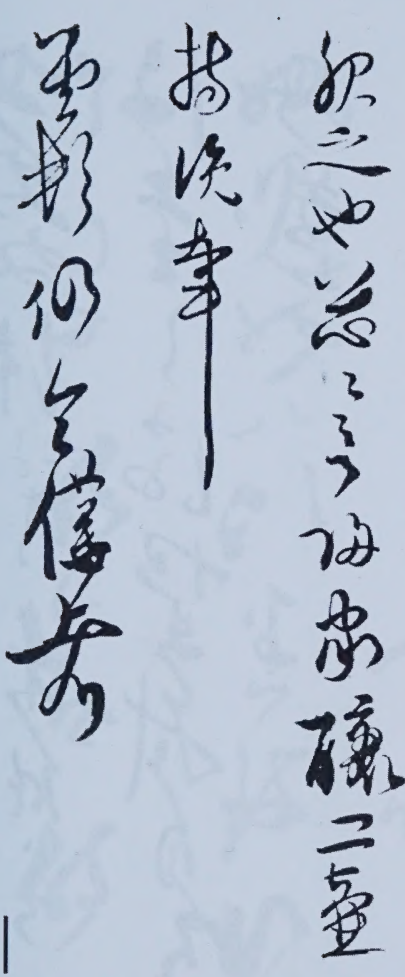


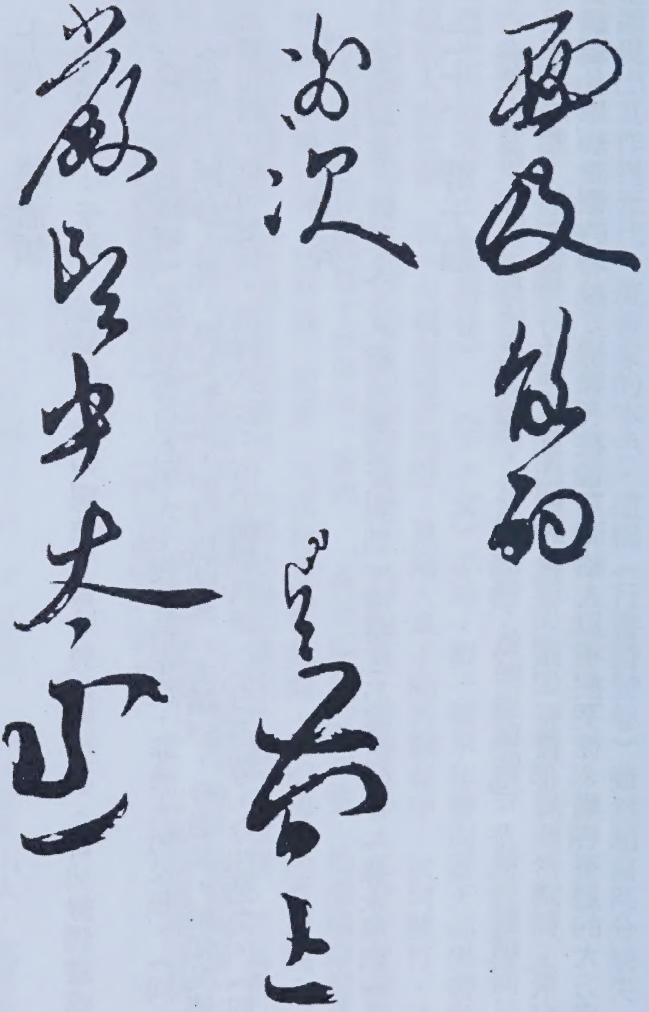
陆游法帖



范成大法帖







元、明

十八、趙孟頫

趙孟頫書：子昂（孟頫字）書中龍象，當時與之同世者，皆沾餘潤遂成名家。（董其昌）

文敏（孟頫謚號）最得意書自右軍大令後直接宗派，非唐人所及也。（同上）

余年十八學晉人書，得其形模，便目無吳興（孟頫），今老矣，始知吳興書法之妙，每見寂寥短卷，終日愛玩。吳興亦云：俗子朝學執筆，夕已自夸，今知免矣。（同上）

十九、管道昇

管道昇書：魏國夫人（趙孟頫妻之封誥）深得王右軍之妙。（孫永寧語）

二十、鮮于樞

鮮于樞書：此卷書法骨力勁健，真力飽滿，氣勢雄偉跌宕，筆勢縱橫而又堅實，氣勢雄魄又不失規矩。他在書寫時往往注意細節的處理，諸如整篇布局疏密講究，飛白運用巧妙以及對鋒穎及牽絲映帶的巧妙安排等。在書寫時給人以不疾不徐、雍容不迫的大方自然的感覺。都

是顯現出其作爲元代一流書家的本色。這幅《行書詩贊卷》雖然起首部分缺失，仍不失爲鮮于樞書法中不可多得的精品，也爲研究鮮于樞書法藝術提供了珍貴的資料。

鮮于樞教人以「膽」。鮮于樞字伯機，號困學民、寄直老人，大都(今北京)人。官至太常寺典簿，是元代著名的書法家和詩人。他的楷、行、草作品，有《海棠詩》、《漁父詞》、《透光古鏡歌》、《唐詩卷》、《千字文》等等。鮮于樞早年曾向張天錫學習書法，常爲不能超越前人而愧憾。有一次偶而漫步郊野，見兩人車子陷於爛泥中，坎坷難行，才了解到寫字要有奇態橫生的趣味。他與趙孟頫和康裏夔，互爭雄長，當時許多人都曾向他請教過書法。

趙孟頫對他的書法十分推崇，曾說：”余與伯機同學草書，伯機過余遠甚，極力追之而不能及，伯機已矣，世乃稱仆能書，所謂無佛處稱尊爾。“同時代的袁褧說：”困學老人善回腕，故其書圓勁，或者議其多用唐法，然與伯機相識凡十五，六年間，見其書日異，勝人間俗書也。“(《書林藻鑒》)而書法家陳繹曾也說：”今代惟鮮于郎中善懸腕書，余問之，嗔目伸臂曰：膽！膽！膽！“鮮于樞代表作有《老子道德經卷上》、《蘇軾海棠詩卷》、《韓愈進學解卷》、《麻征君透光古鏡歌》、《論草書帖》等。

二十一、文徵明

原名壁，字徵明。四十二岁起以字行，更字徵仲。因先世衡山人，故号衡山居士，世称”文衡山“，明代画家、书法家、文学家。汉族，长州（今江苏），他与沈周、唐寅、仇英并列，合称”吴门四傑.

文徵明的書法温潤秀勁，稳重老成，法度谨嚴而意態生動。雖無雄渾的氣勢，却具晋唐書法的風致。他的書風較少具有火氣。

二十二、沈周

明代杰出书画家。字启南，号石田、白石翁、玉田生、有居竹居主人等。汉族，长洲（今江苏苏州）人。生於明宣德二年，卒於明正德。擅長畫山水，筆墨堅實豪放，雖然看起來像是草草點綴，但卻是意味十足，形成一種沉著酣肆的風貌。他也很會畫花卉及鳥獸，不应科举，博览群书。他的法書也堅實豪放，一如其畫。

二十三、于謙

明代名臣，年青時有〈石灰吟〉：千錘百鍊出深山，烈火焚燒若等閒；粉身碎骨全不惜，祇留清白在人間。年僅十七歲。他不但使明朝在生死存亡的關頭，轉危爲安，而且他三十餘年的官場生涯中，清正廉明、興利除弊，深受百姓的愛戴。

二十四、文彭

字寿承，号三桥，别号渔阳子、三桥居士、国子先生，明湖广衡山人，系籍长州（今江苏苏州）。文徵明长子。以明经廷试第一。

弟子趙孟頫和南拜覆

中峯和上老師侍者近前有

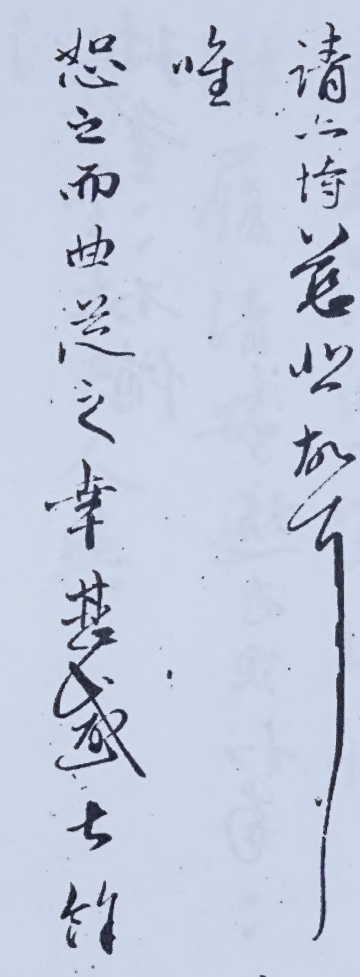
人自山上來知

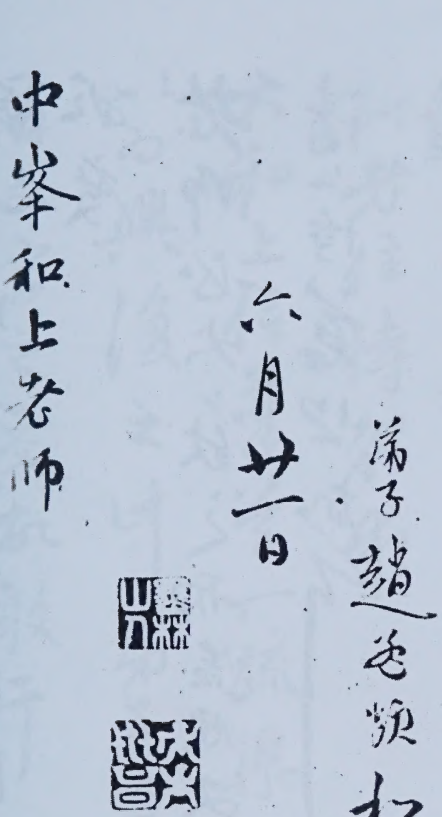
道體安隱至以為喜兹有少

稟

瀆杭州報國寺在蘇內中棟

宇極大玄家九月火災止存三門程之稱雄於諸寺上笑隱訢老住持紹繼大和上信筆書一疏緣紹特以為興復之計弟子與訢老有文字之交故敢干





趙孟頫法帖

嬸〻夫人粧前　道昇久不
奉字不勝馳
想秋深漸寒伏惟
淑履清安近
尊堂太夫人與

令姪吉沛父皆在此一再
相會也
燈々亦已知之茲有蚕果
四盞糯米餅四包郎君
蓋廿尾相烟百條祿

納孫兒徵喜辱
野物紙識感當何如未
言嬸間久矣
茲因孫愛官人不多作
書附此致意

三揔管相公白安勝郎

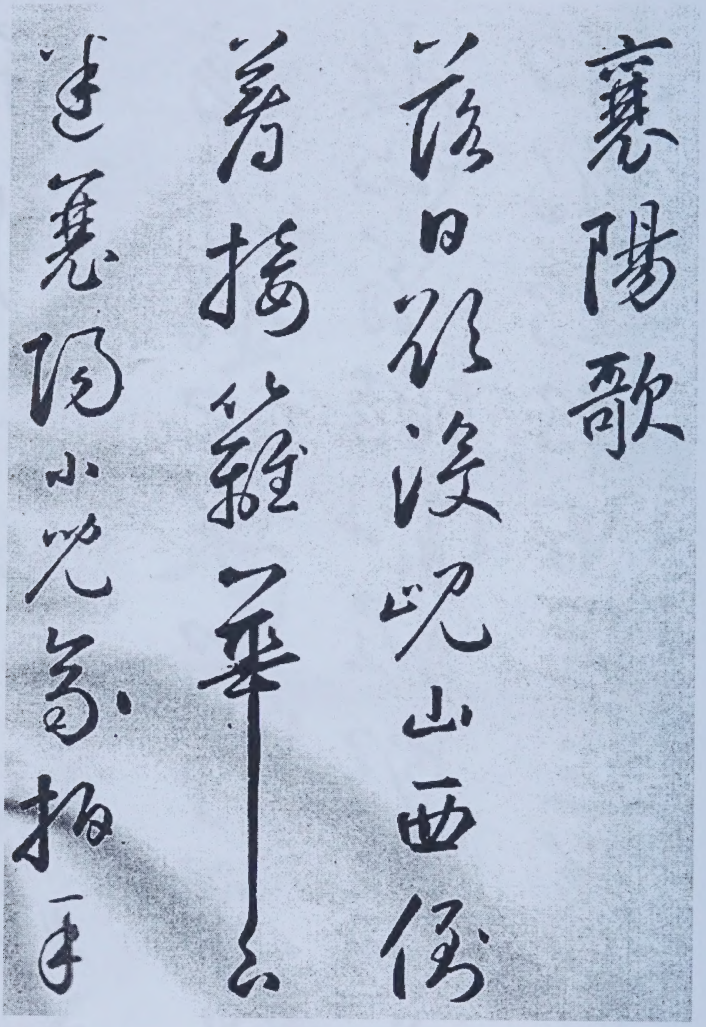
娘

生佳不宣九月廿日

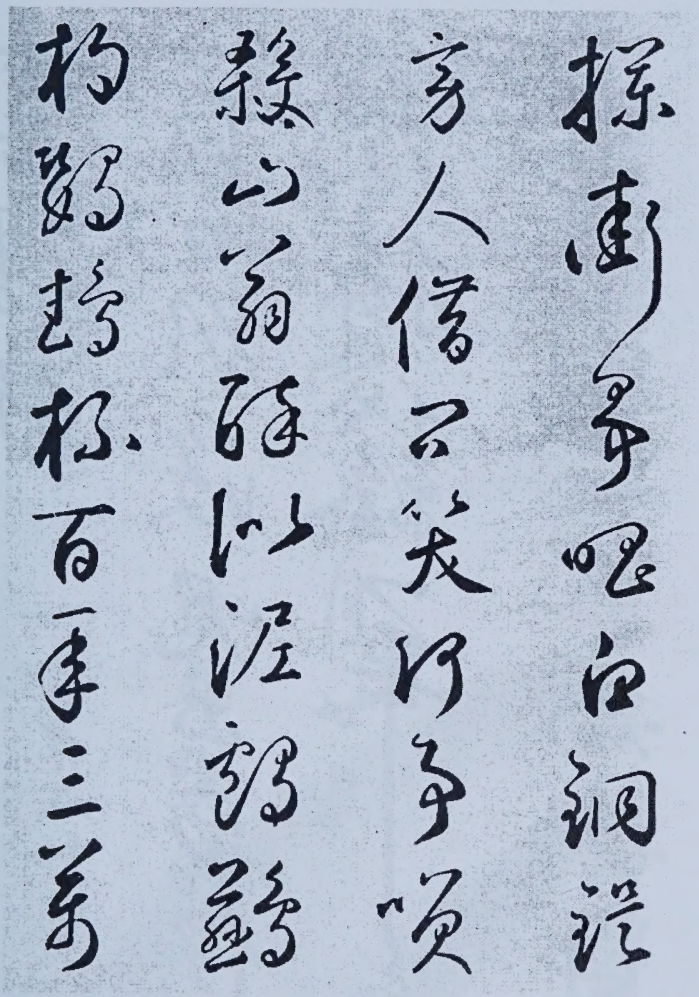
道昇跪覆

家書拜上

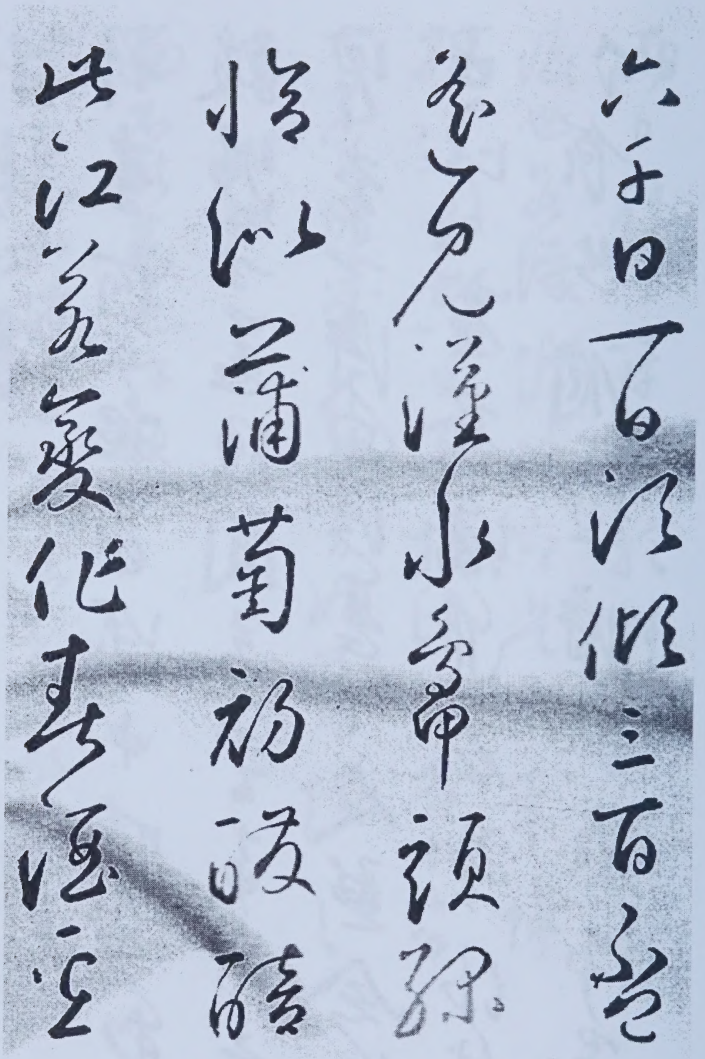
来人廿兩



鮮于樞法帖



鮮于樞法帖



鮮于樞法帖

别来无恙
行李何日抵家途中晴明想
致佳兴随阅书奇当中来之
见示得回信甚久人念也
至此皆宜安排适意为慰我
饮食失调遂得腹疾节宽

兩日猶〻平安於拜神猶未
復也茲得澄均占兄大率停
期準立春日在指日〻為十五日
一日空饑甯我度日如年憤〻
情哉胡
面不能盡也江頰
書慧山詩寄伯言叔家書計

已送去畫盛伻回便附亦草小
附去舟至家出一紙到付與煩乞
何圖送敬亦萬候收見之意
請不一、有再望尊奉
奉 余吳德先生

昨日托寫出帖子黎約送下不許直系討題

同知

二十冊幅繼南弟
戊午歲留山堂囑

余為作家珍筆
余之繪事無定期
也或在詩興中遇
意而成也或酒豪

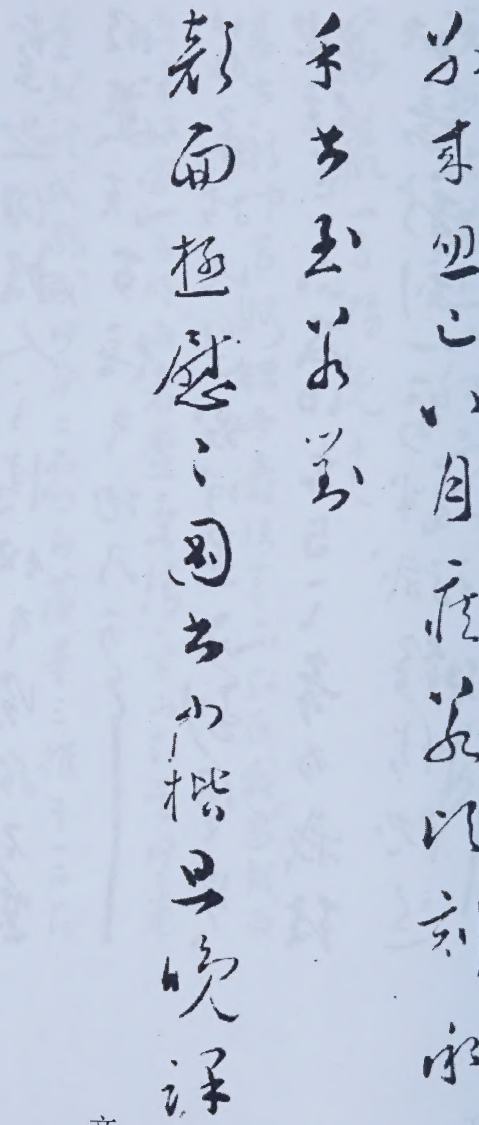
興起成也此二十冊
余留几案間四載
辛而歲春初迺構
靜閣三楹竹座西

明于謙書

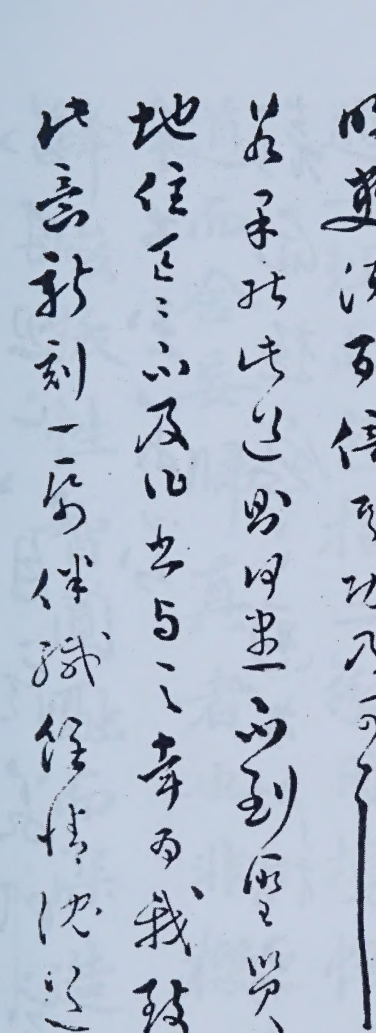
余以巡按奉
命還京道過鄴城東南之

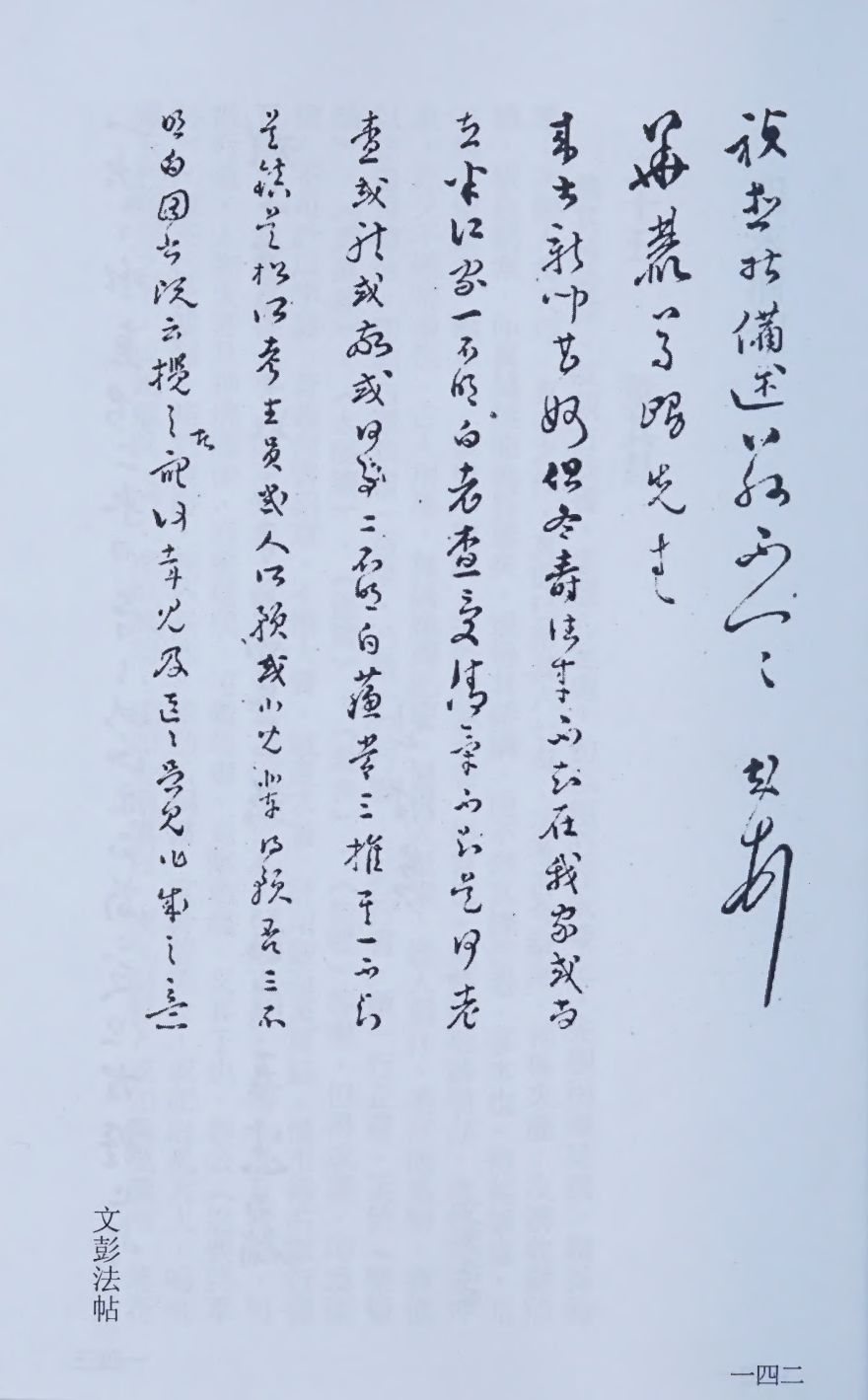
夕照寺有僧普朗者出其
師古拙俊禪師所遺公中
塔圖并贊語和南請余題
余惟師之是作蓋易所謂
立象盡意者也圖以立象而

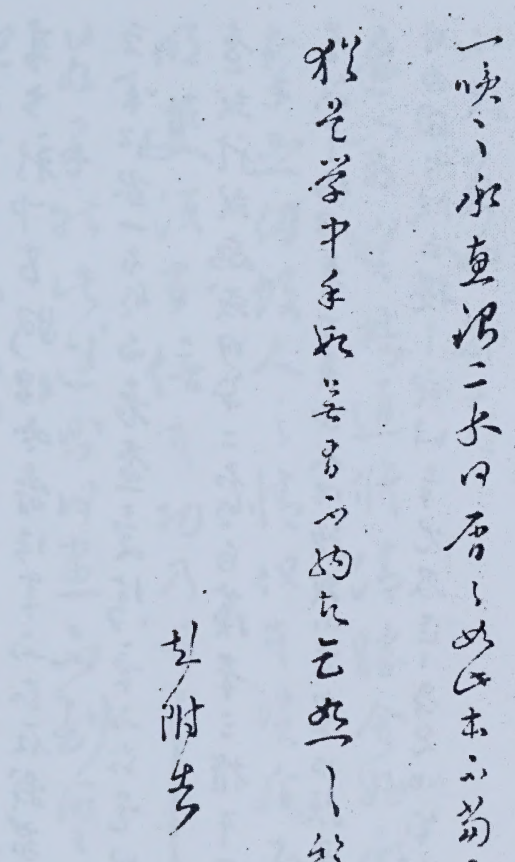
意已寓於象之中言以顯意
而象不出於意之外所謂貫
通一理而包括三教因境悟
道而舍妄歸真者也非機
鋒峻拔性智圓融而深造



文彭法帖







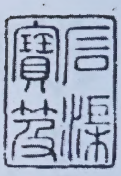
明末清初

二十五、董其昌

董其昌論書：欲觀古法書，當澄心定慮，勿以粗心浮氣乘之。先觀用筆結體，精神照應；次觀人爲天巧，真率之作，真僞已得其六七矣；次考古今跋尾，相傳來歷；次辨收藏印識，紙色絹素，而真僞無能逃吾鑑矣。或得其結構，而不得其鋒芒者，摹本也。得其筆意，而不得其位置者，臨本也。筆勢不聯屬，字形如算子者，集書也。或雙鉤形跡猶存，或無精采神氣，此又不難辨者也。古人用墨，無論燥潤肥瘦，俱透入紙素，後人僞作，墨浮而易辨。書價以正書爲標準，即如右軍草書一百字，乃敵一行行書，三行行書，敵一行正書。至於《樂毅論》、《黃庭經》、《太師箴》、《畫贊》、《累表》、《告誓》等書，但得成篇，即爲國寶，不可計以字數。昔鐘尚書紹京，不惜大費，破產求書，計用數百萬貫錢，惟市得右軍行書五紙，不能置真書一字，餘可知矣。惟畫價弗然，山水竹石，可敵正書。人物小者及花鳥，可敵行書。人物大者及神佛圖像、宮室樓閣，可敵草書。走獸魚蟲，又其下也。魯公《送裴將軍詩》，兼正行分篆體。倏肥倏瘦，倏巧倏拙。或勁若鋼鐵，或綽若美女，或如冠冕大人，鳴金佩玉於廟堂之上，或如龍跳天門、虎臥鳳閣，或如金剛瞋目、夜叉挺臂，或如飄風驟雨、落花

飛雪，信手萬變，逸態橫生，所謂如壁拆、印印泥、錐畫沙、屋漏痕、折釵股法兼得之者。魯公傳世數帖，余獲遍觀，當以此帖爲最。

董臨摹名家手跡，非常用心，奠定書法深厚基礎，跨足兩代大家也；所選亦爲其臨摹本，幾可亂真。



邵康節先生自著墓名
公傳
無名公生於冀方長於冀

董其昌法帖

才若干豫方終於豫方年
十歲求學於里人遂盡里
人之情已之澤十去其一
二矣年二十求學於鄉
人遂盡鄉人之情已之
澤十去其三四矣年卅

求學於國人遂盡國人之情已之澤十去其五六矣年四十求學於古人遂盡古人之情已之澤十去其七八矣年五十求學於天地遂盡天地之情已之澤

塵刹海十垂古今一
印摸圖
倣米南宮
歲在辛亥十月廿七日
華亭董其昌

龍神感應記

天啓元年辛酉余蒙召北上至淮陰屬前數日風雨大作黃流乍漲淤沿乘之而下

清口壅塞且二十里
余與太行呂君各令
人注測之其淺處不
能盈尺即輕舟亦不
得渡管河郡丞趙君

柳十九仲矩自共城
来持太官米作饭食
我且言百泉之奇胜
劝我卜邻此心飞
往已在太行之麓矣

十七日东坡居士书

董其昌

董其昌法帖

書法、書道精要補遺

爲使讀者進一步對書法、書道增廣知識，《三希堂》未錄入之名書家：虞世南、孫過庭、姜白、笪重光，有帖以過長未錄之包世臣；著者取其重要書論之全部或取其精要錄之如下。則上下古今二千年之書法、書道之精要，大致萃薈於此卷矣：

蔡邕論書：夫書肇於自然，自然既立，陰陽生焉；陰陽既生，形勢出矣。藏頭護尾，力在字中，下筆用力，肌膚之麗。故曰：勢來不可止，勢去不可遏，惟筆軟則奇怪生焉。凡落筆結字，上皆覆下，下以承上，使其形勢遞相映帶，無使勢背。轉筆，宜左右回顧，無使節目孤露。藏鋒，點畫出入之跡，欲左先右，至回左亦爾。藏頭，圓筆屬紙，令筆心常在點畫中行。護尾，畫點勢盡，力收之。

《書斷讚》讚蔡邕（字伯喈，東漢陳留圉人。生年公元 133-192）：妙哉飛白，祖自八分。有美君子，潤色斯文。絲縈箭激，電繞雪霧。淺如流霧，濃若屯雲。舉眾仙之奕奕，舞群鶴之紛紛。誰其覃思？噫戲蔡君。

虞世南書：〈書旨述〉：夫言篆者傳也，書者如也，述事契誓者也；字者孳也，孳乳寢多者也。而根之所由，其來遠矣。先生曰：「古文籀篆，曲盡而知之，愧無隱焉。」隸草攸止，今則未聞，願以發明，用祛昏惑。曰：「至若程邈隸體，因之罪隸，以名其書，樸略微奧，而曆禩增損，迄以湮淪。而淳喜之流，亦稱傳習，首變其法，巧拙相沿，未之超絕。史遊制於《急就》，創立草槁，而不之能。崔杜析理，雖則豐妍，潤色之中，失於簡約。伯英重以

省繁，飾之銛利，加之奮逸。時言草聖，首出常倫。鍾太傅師資德昇，馳騖曹蔡，仿學而致一體，真楷獨得精妍。」而前輩數賢，遞相矛盾，事則恭守，無舍儀則。尚有瑕疵，失之斷割。逮乎王廣王洽，逸少子敬，剖析前古，無所不工。八體六文，必揆其理，俯拾眾美，會茲簡易，制成今體，乃窮奧旨。先生曰：「於戲！三才審位，日月燭明，固資異人，一敷而化。」不然者，何以臻妙？無相奪倫，父子聯鑣，軌範後昆。先生曰：「書法元微，其難品繪，今之優劣，神用無方。」小學疑迷，惕然將寤，而旨迷之義，其可聞乎？曰：「無讓繁詞，敢以終序。」

孫過庭論書：所著《書譜》有言：，余志學之年，留心翰墨，味鍾、張之餘烈，挹羲、獻之前規，極慮專精，時逾二紀，有乖入木之術，無間臨池之志。觀夫懸針垂露之異，奔雷墜石之奇，鴻飛獸駭之資，鸞舞蛇驚之態，絕岸頹峰之勢，臨危據槁之形。或重若崩雲，或輕如蟬翼，導之則泉注，頓之則山安。纖纖乎似初月之出天涯，落落乎猶眾星之列河漢，同自然之妙有，非力運之能成，信可謂智巧兼優，心手雙暢，翰不虛動，下必有由。一畫之間，變起伏於峰杪；一點之內，殊衄挫於毫芒。況雲積其點畫，乃成其字。曾不傍窺尺牘，俯習寸陰，引班超以爲辭，援項籍而自滿。任筆爲體，聚墨成形，心昏擬效之方，手迷揮運之理，求其妍妙，不亦謬哉！然君子立身，務修其本。揚雄謂詩賦小道，壯夫不爲，況復溺思毫釐、淪精翰墨者也！夫潛神對奕，猶標坐隱之名，樂志垂綸，尚體行藏之趣。詎若功宣禮樂，妙擬神仙，猶挺埴之罔窮，與工爐而並運。好異尚奇之士，玩體勢之多方；窮微策妙之夫，得推移之奧賾。著述者假其糟粕，藻鑑者挹其菁華，固義理之會歸，信賢達之兼善者矣。存精寓賞，豈徒

然歟！而東晉士人，互相陶染。至於王、謝之族，希、瘦之倫，縱不盡其神奇，咸亦挹其風味。去之滋永，斯道愈微。節《書譜序》前段，讀者有志書學，宜全讀求悟始可。

姜白石論書：真、行、草書之法，其源出於蟲篆、八分、飛白、章草等。圓勁古淡，則出於蟲篆；點畫波發，則出於八分；轉換、向背，則出於飛白；簡便痛快，則出於章草。然而真、草與行，各有體制。歐陽率更、顏平原輩以真爲草；李邕、西臺輩以行爲真。亦以古人有專工真書者，有專工草書者，有專工行書者。信乎！其不能兼美也。或雲：草書千字，不抵行書十字：行草十字，不如真書一字。意以爲草至易而真至難，豈真知書者哉！大抵下筆之際，盡仿古人，則少神氣：專務遒勁，則俗病不除，所貴熟習精通，心手相應，斯爲美矣。白雲先生、歐陽率更《書訣》亦能言其梗概。孫過庭論之又詳，可參稽之。真書真書以平正爲善，此世俗之論，唐人之失也。古今真書之神妙，無出鐘元常，其次王逸少。今觀二家之書，皆瀟灑縱橫，何拘平正？

用筆不欲太肥，肥則形濁；又不欲太瘦，瘦則形枯；不欲多露鋒芒，露則意不持重；不欲深藏圭角，藏則體不精神；不欲上大下小，不欲左高右低，不欲前多後少。歐陽率更結體太拘，而用筆特備眾美，雖小楷而翰墨灑落，追踵鐘、王，來者不能及也。顏、柳結體既異古人，用筆復溺於一偏。予評二家爲書法之一變，數百年間，人爭效之，字畫剛勁高明，固不爲書法之無助，而魏、晉之風規，則掃地矣。然柳氏大字，偏旁清勁可喜，更爲奇妙，近世亦有仿效之者，則濁俗不除，不足觀。故知與其太肥，不若瘦硬也。

用筆如折釵股，如屋漏痕，如錐畫沙，如壁坼，此皆後人之論。折釵股者，欲其曲折圓而有力；屋漏痕者，欲其橫直勻而藏鋒；錐畫沙者，欲其無起止之跡；壁坼者，欲其無布置之巧。然皆不必若是。筆正則鋒藏，筆偃則鋒出，一起一倒，一晦一明，而神奇出焉。常欲筆鋒在畫中，則左右皆無病矣。故一點一畫皆有三轉，一波一拂皆有三折，一〝丿〝又有數樣。一點者，欲與畫相應；兩點者，欲自相應；三點者，必有一點起，一點帶，一點應；四點者，一起、兩帶、一應。

姜白石著有《續書譜》，乃擴大《書譜》未及之道。其序如下：姜夔，字堯章，番易布衣也。自號爲白石生，好學無所不通。嘗請於朝，欲是正頌臺樂律，以議不合而罷。有大樂議琴瑟放鐃歌等書傳於世。予略識於一友人處，知其爲名士，頗敬之，不知其能書也。近閱其手墨數紙，運筆遒勁，波瀾老成。又得其所著《續書譜》一卷，議論精到，三讀三嘆，真擊書學之蒙者也。夫自大學不明，而小學盡廢，遊心六藝者固已絕無堇有，而堯章乃用誌刻苦，筆法入能品。予固恨其不遇於時，又自恨向者不能盡知，而不獲樞衣比面以請也。因爲鋟木以誌吾過云。（嘉定戊辰天臺謝采伯元若引。）

笪重光《書筏》：書筏筆之執使在橫畫，字之立體在豎畫，氣之舒展在撇捺，筋之融結在紐轉，脈絡之不斷在絲牽，骨肉之調停在飽滿，趣之呈露在勾點，光之通明在分佈，行間之茂密在流貫，形勢之錯落在奇正。橫畫之發筆仰，豎畫之發筆俯，撇之發筆重，捺之發筆輕，折之發筆頓，裹之發筆圓，點之發筆挫，鉤之發筆利，一呼之發筆露，一應之發筆藏，分佈之發筆寬，結構之發筆緊。數畫之轉接欲折，一畫之自轉貴圓。同一轉也，若誤用之必有病，分

別行之，則合法耳。橫之住鋒或收或出，（有上、下出之分。）豎之住鋒或縮或垂，（有懸針、搖縷之別。）撇之出鋒或掣或捲，捺之出鋒或回或放。人知起筆藏鋒之未易，不知收筆出鋒之甚難。深於八分章草者始得之，法在用筆之合勢，不關手腕之強弱也。匡廓之白，手布均齊；散亂之白，眼布勻稱。畫能如金刀之割淨，白始如玉尺之量齊。精美出於揮毫，巧妙在於布白，體度之變化由此而分。觀鐘、王楷法殊勢而知之。真行、大小、離合、正側，章法之變，格方而棱圓，棟直而綱曲，佳構也。人知直畫之力勁，而不知游絲之力更堅利多鋒。磨墨欲熟，破水用之則活；蘸筆欲潤，蹙毫用之則濁。黑圓而白方，架寬而絲緊。（肥圓、細圓、曲折之圓。白有四方、長方、斜角之方。）古今書家同一圓秀，然惟中鋒勁而直、齊而潤，然後圓，圓斯秀矣。勁拔而綿和，圓齊而光澤，難哉，難哉！將欲順之，必故逆之，將欲落之，必故起之；將欲轉之，必故折之；將欲掣之，必故頓之；將欲伸之，必故屈之；將欲拔之，必故壓之；將欲束之，必故拓之；將欲行之，必故停之。書亦逆數焉。臥腕側管，有礙中鋒；佇思停機，多成算子。活潑不呆者其致豁，流通不滯者其機圓，機致相生，變化乃出。一字千字，準繩於畫，十行百行，排列於直。使轉圓勁而秀折，分佈勻豁而工巧，方許入書家之門。名手無筆筆湊泊之字，書家無字字疊成之行。黑之量度爲分，白之虛淨爲布。橫不能平，豎不能直，腕不能展，目不能注，分佈終不能工。分佈不工，規矩終不能圓備。規矩有虧，難云法書矣。

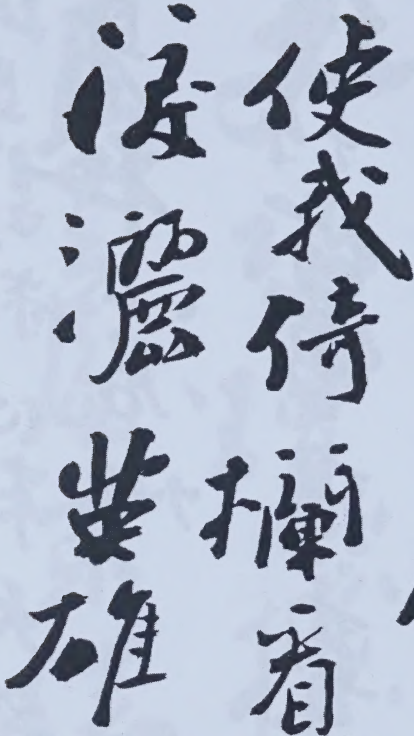
包世臣《藝舟雙楫》：余既述諸君子之言爲書，因以己意遇之，而知其悉合於古也。右軍以管爲將軍，明書道之機樞在管，而管之不可亂動也。今小仲之法，引食指加大指之上，置

管於食指中節之端，以主節斜鉤之；大指以指尖對中指中節拒之，則管當食指節灣，安如置床；大指之骨外突，抑管以向右，食指之骨橫逼，挺管以向左，則管定：然後中指以尖鉤其陽，名指以爪肉之際距其陰，小指以上節之骨貼名指之端：五指疏布，各盡其力，則形如握卵，而筆鋒始得隨指環轉如士卒之從旌麾矣。此古人所謂雙鉤者也。東坡有言：「執筆無定法，要使虛而寬。」善言此意已。仲瞿之法，使管向左迤後稍偃者，取逆勢也。蓋筆後偃，則虎口側向左，腕乃平而覆下如懸。於是名指之筋，環肘骨以及肩背：大指之筋，環臂灣以及胸脅。凡人引弓舉重，筋必反紐，乃長勁得力。古人傳訣所爲著懸腕也。唐賢狀撥鐙之勢雲：「如人並乘，鐙不相犯。」蓋善乘者，腳尖踏鐙，必內鉤，足大指若縫，腿筋皆反紐，是以並乘而鐙不相犯。此真工爲形似者矣。至古之所謂實指虛掌者，謂五指皆貼管爲實，其小指實貼名指，空中用力，令到指端，非緊握之說也。握之太緊，力止在管而不注毫端，其書必拋筋露骨，枯而且弱。永叔所謂「使指運而腕不知」，殆解此已。筆既左偃，而中指力鉤，則小指易於入掌，故以虛掌爲難，明小指助名指揭筆尤宜用力也。大凡名指之力可與大指等者，則其書未有不工者也。然名指如桅之拒帆，而小指如桅點之助桅，故，必小指得勁，而名指之力乃實耳。山子之法，以筆毫平鋪紙土，與小鐘始艮終乾之說同，然非用仲瞿之法，則不能致此也。蓋筆向左迤後稍偃，是筆尖著紙即逆，而毫不得不平鋪於紙上矣。石工鐫字，畫右行者，其鏃必向左。驗而類之，則紙猶石也，筆猶鑽也，指猶錘也。是故仲瞿之法，足以盡側、勒、策三勢之妙，而弩、趯、掠、啄、磔五勢入鋒之始，皆宜用之。鋒即著紙，即宜轉換：於畫下行者，管轉向上；畫上行者，管轉向下：畫左行者，管轉向右。是以指得勢而鋒得力。惟小正

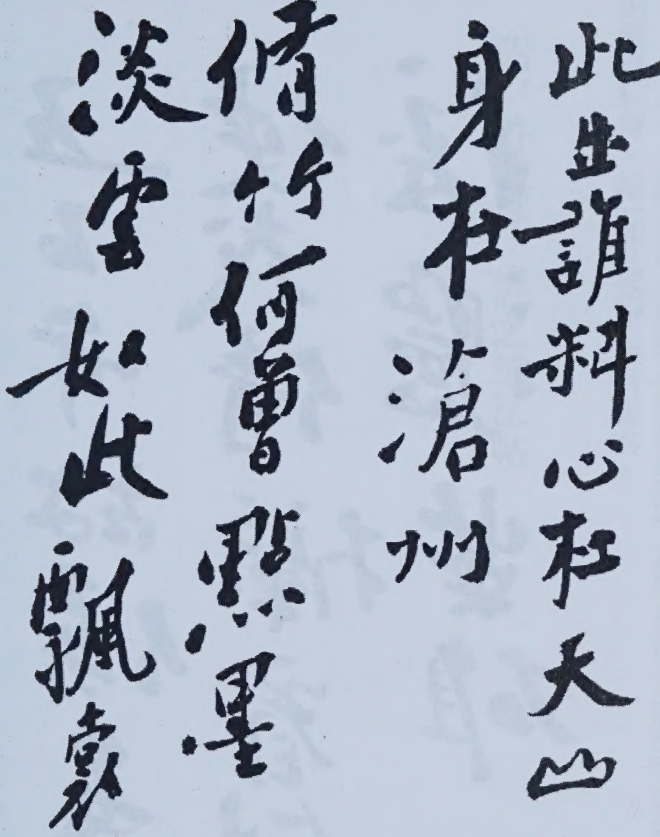
書，畫形既促，未及換筆而畫已成，非至神熟，難期合法。故自柳少師以後，遂無復能工此藝者也。始艮終乾者，非指全字，乃一筆中自備八方也。後人作書，皆仰筆尖鋒，鋒尖處巽也。筆仰則鋒在畫之陽，其陰不過副毫濡墨，以成畫形，故至坤則鋒止，佳者僅能完一面耳。惟管定而鋒轉，則逆入平出，而畫之八面無非毫力所達，乃後積畫成字，聚字成篇。過庭有言「一筆成一字之規，一字乃通篇之準」者，謂此也。蓋人之腕本側倚於幾，任其勢則筆端仰左而成尖鋒；鋒既尖，則墨之所到多筆鋒所未到。走過庭所譏「任筆爲體，聚墨成形」者已。以主所述，凡皆以求墨之不溢出於筆也。青立之所謂「筆必斷而後起」者，即無轉不折之說也。蓋行草之筆多環轉，若信筆爲之，則轉卻皆成扁鋒，故須暗中取勢換轉筆，過也。小仲所以憾未能盡側者，謂筆鋒平鋪，則畫滿如側，非尚真側也。漢人分法，無不平滿。中郎見刷牆堊痕而作飛白，以堊帚鋒平，刷痕滿足，因悟書勢，此可意推矣。古碑皆直牆平底，當時工匠知書，用刀必正下以傳筆法。後世書學既湮，石工皆用刀尖斜入，雖有晉、唐真跡，一經上石，悉成尖鋒，令人不復可見始艮終乾之妙。故欲見古人面目，斷不可舍斷碑而求匯帖已。余見六朝碑拓，行處皆留，留處皆行。凡橫直平過之處，行處也，古人，必逐步頓挫，不使率然徑去，是行處皆留也。轉折挑剔之處，留處也，古人必提鋒暗轉，不肯擫筆使墨旁出，是留處皆行也。完白計白當黑之論，即小仲左右如牝牡相得之意。小仲嘗言近世書鮮不鬭牆操戈者，又言正書惟太傅《賀捷表》、右軍《旦極寒》、大令《十三行》是真跡，其結構天成；下此則《張猛龍》足繼大令，《龍藏寺》足繼右軍，皆於平正通達之中，迷離變化不可思議。余爲申之，以

《刁遵志》足繼太傅。河南《聖教序記》其書右行，從左玩至右，則字字相迎；從右看至左，則筆筆相背。噫！如此斯可與言書矣。

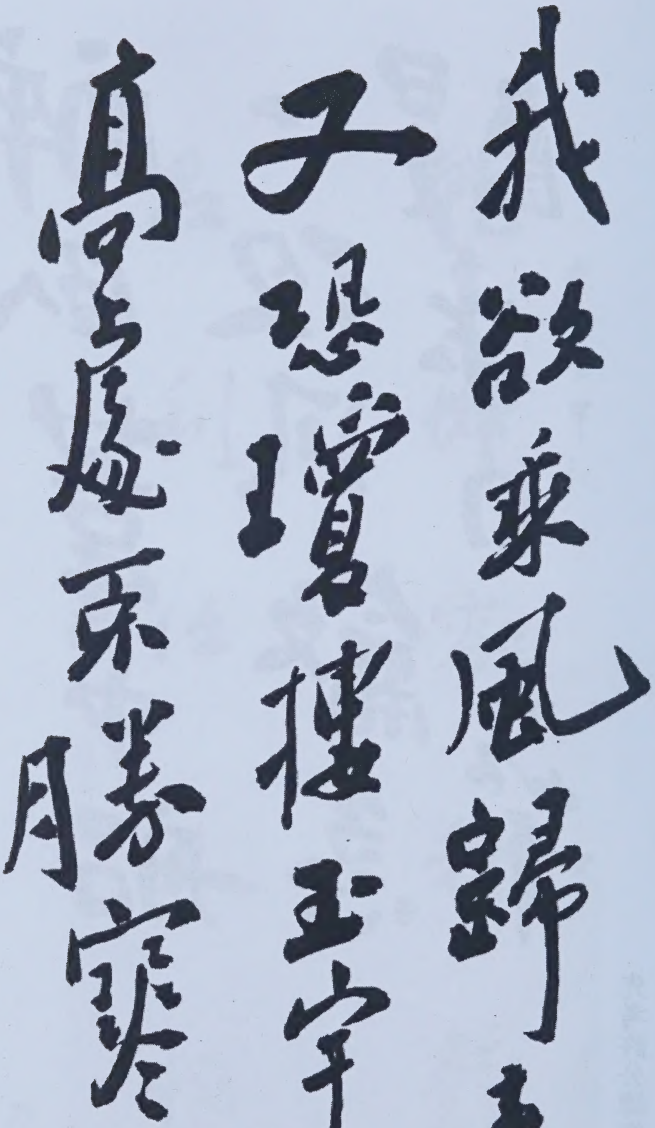
附：許復琴、許之遠法帖



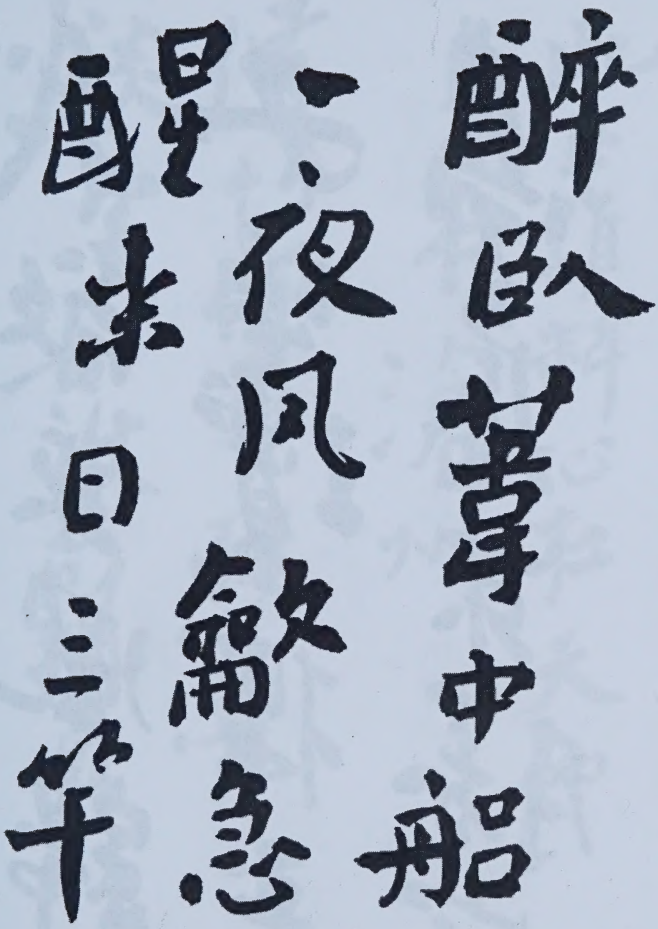
先考許公諱復琴法帖



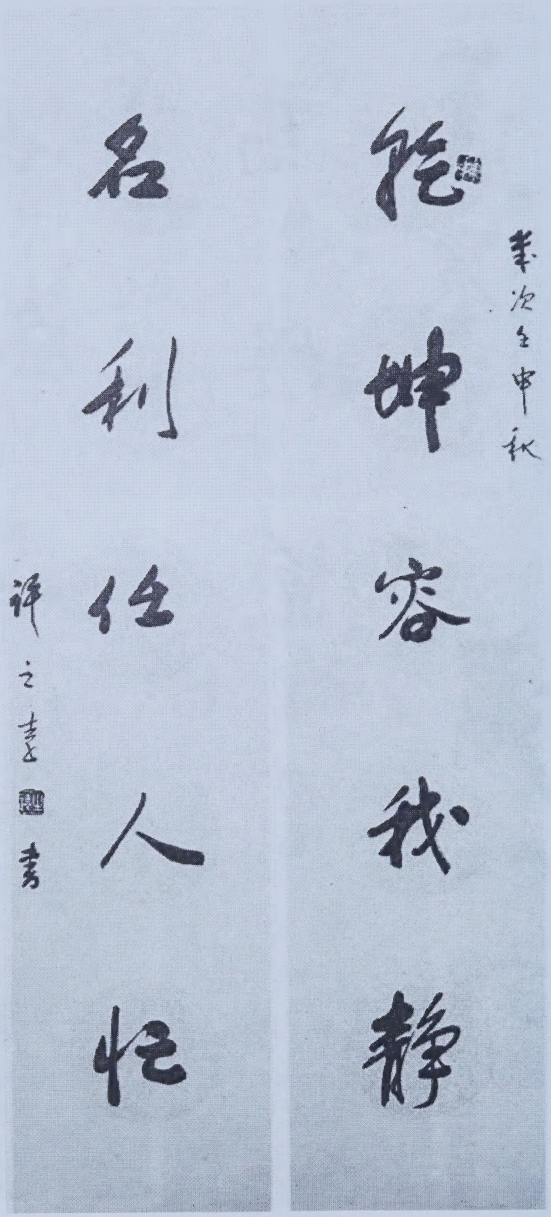
先考許公諱復琴法帖



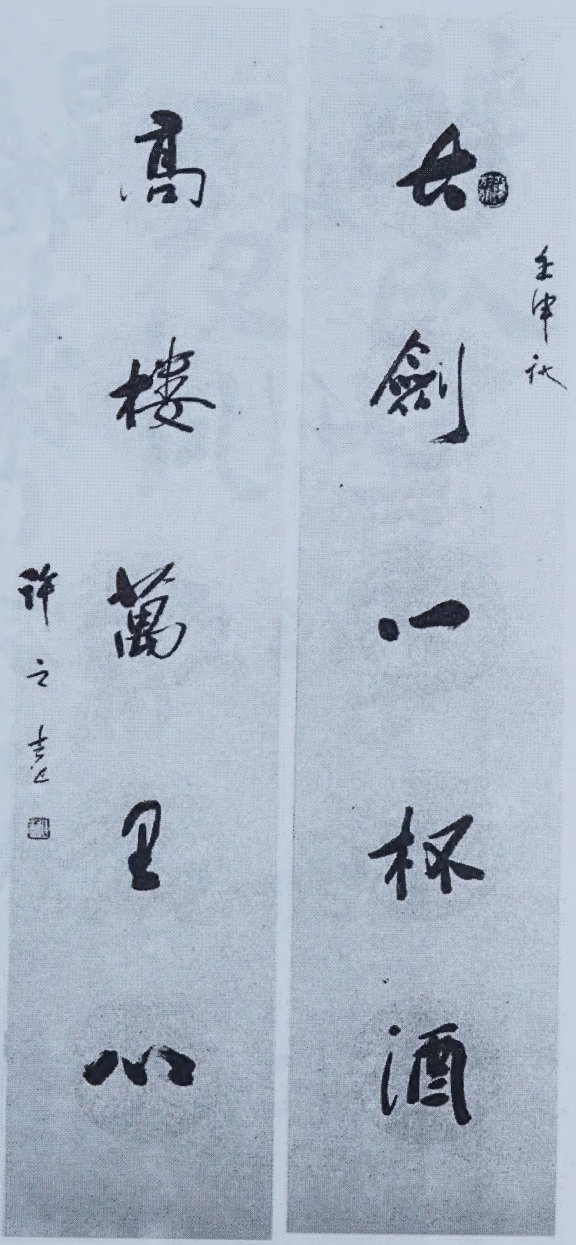
先考許公諱復琴法帖



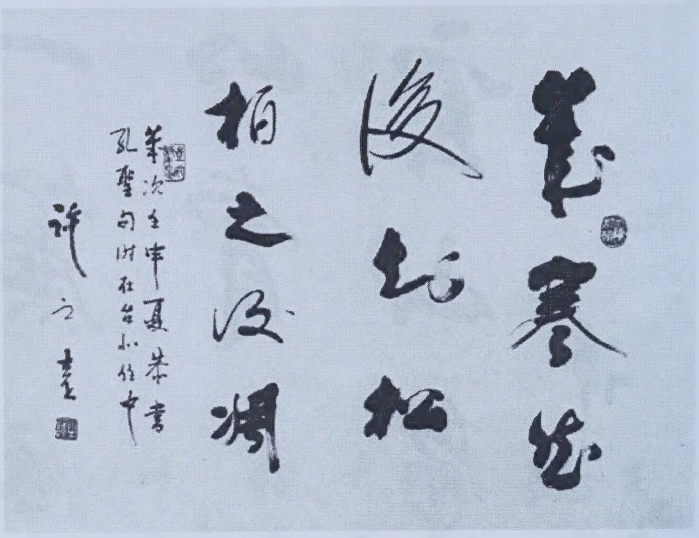
先考許公諱復琴法帖

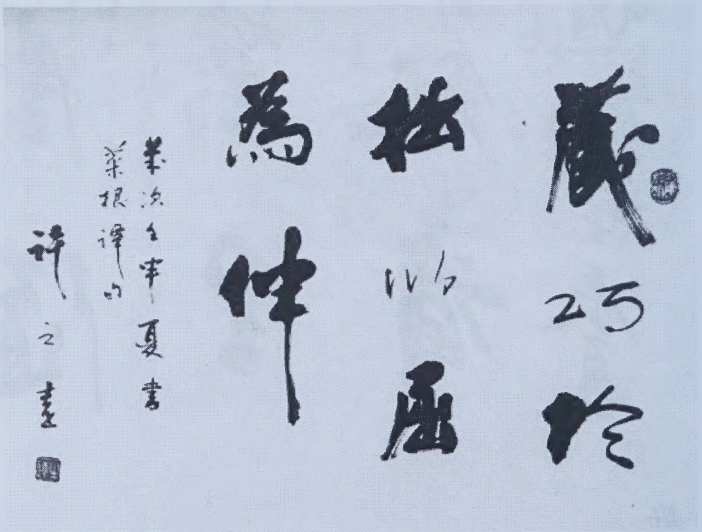


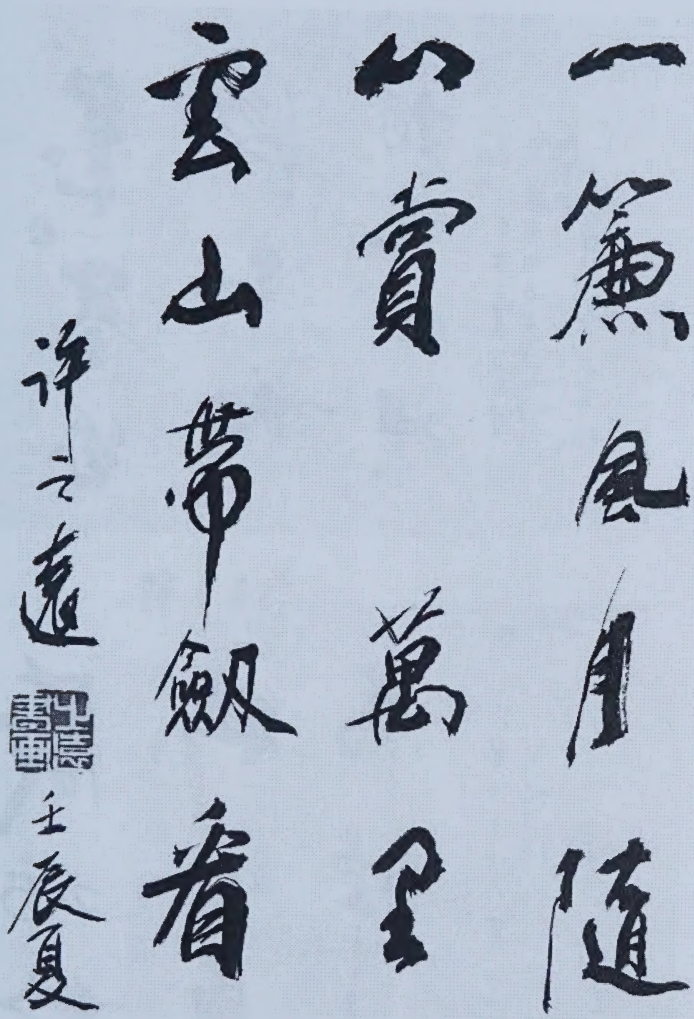
許之遠法書



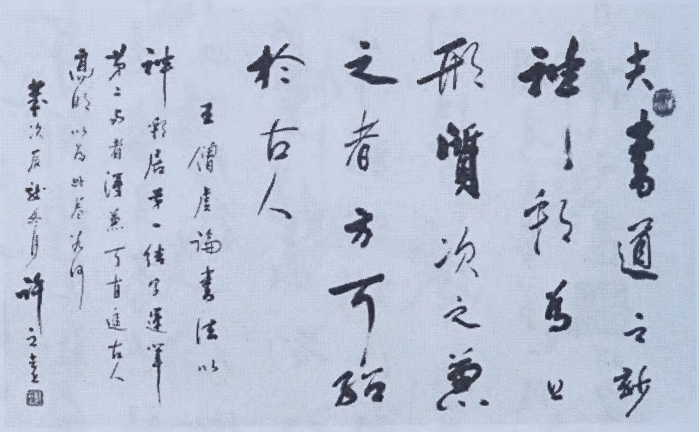
許之遠法書



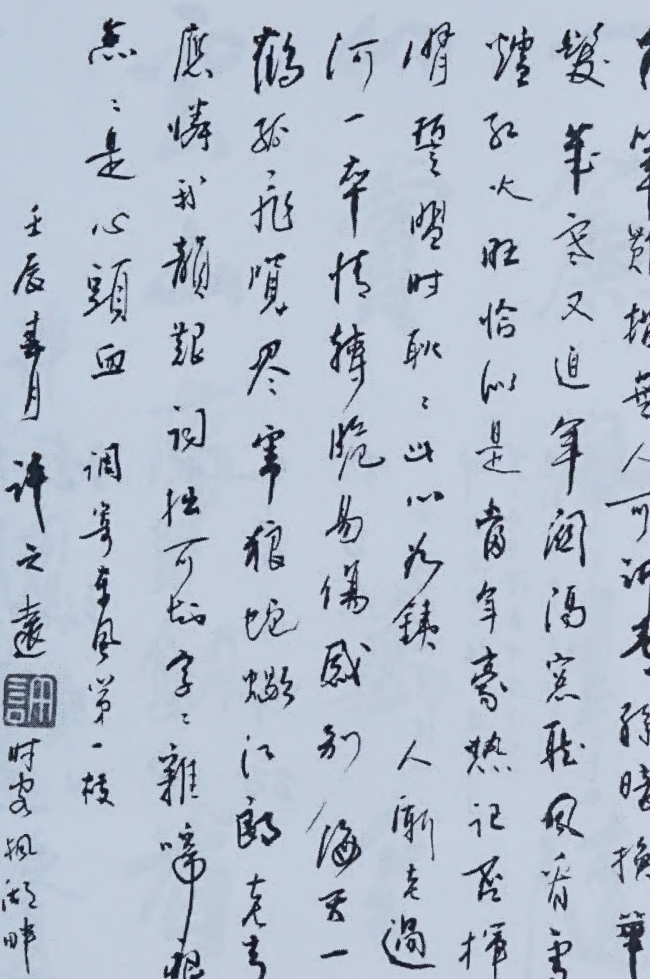




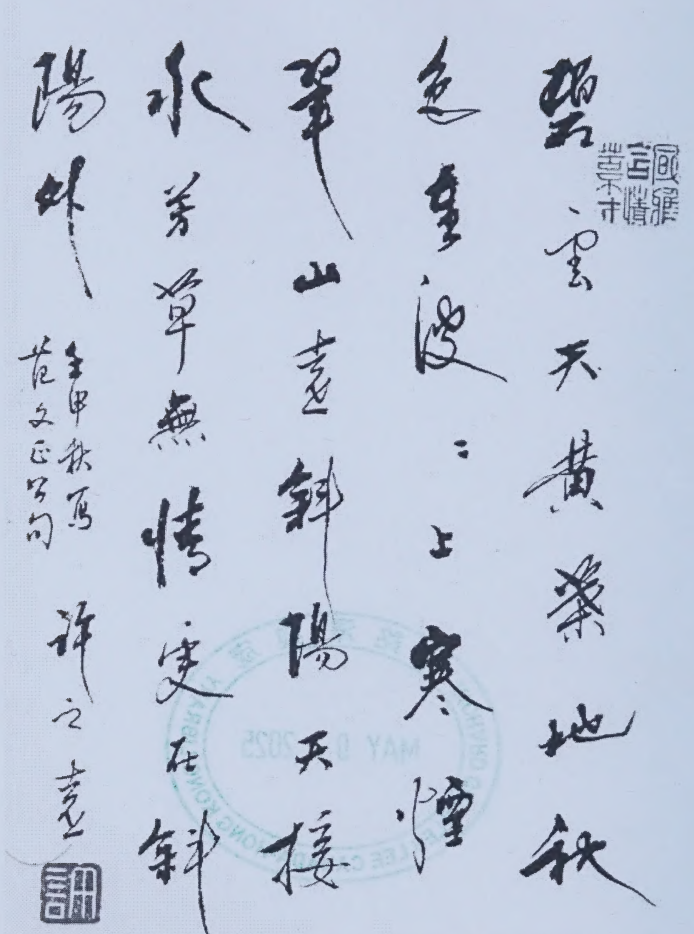
許之遠法書



許之遠法書



許之遠法書



許之遠法書

RICHARD CHARLES LEE CANADA-HONG KONG LIBRARY
MAY 07 2025

Canada Hong Kong Library
3 1761 08041119 2

本書售價：15元

承印、總經銷：廣宏印務
電話：416-800-6977
電郵：gary9001@gmail.com
歡迎來電預定。書店價優。

本印務營業：代客設計、印刷各類黑白、彩色書刊、雜志、廣告簿頁、招紙、餐冊頁、餐紙、各類賀咭、喜咭、壽咭、謝咭、個人信箋、名片

DA_HK